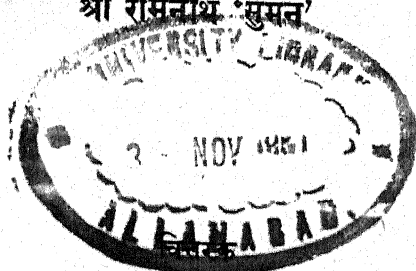
कन्या

[कन्या-जीवन-सम्बन्धी कुछ उपयोगी बातें और शिक्षाएँ]

लेखक

श्री रामनाथ 'सुमन'

वितरक

साधना-सदन

इलाहाबाद

सवा रुपया

प्रकाशक—
नवभारती प्रकाशन
लूकरगंज, इलाहाबाद

एप्रिल १९५६

मुद्रक—
भार्गव प्रेस,
इलाहाबाद

भूमिका

'कन्या' गृहस्थ-जीवन-सम्बन्धी मेरी चौथी पुस्तक है। बहुत दिनों से मेरी इच्छा थी कि कन्या, नारी और माता के नाम से तीन पुस्तकें लिखूँ; 'कन्या' उसका श्रीगणेश है।

हिन्दी में लड़कियों के लायक पुस्तकों का अत्यन्त अभाव है। जो हैं भी, उनका दृष्टिकोण विदेशी है, अथवा विकृत है। न हमारे जीवन में, न हमारे साहित्य में, स्वदेशी संस्कृति के दर्शन होते हैं। मानसिक दासता के कारण हमारा समग्र सामाजिक जीवन मूर्छित, अतः विशृङ्खल, है। जीवन का मेरुदण्ड टूट गया है। हमारी धारणाएँ आत्मविश्वास-शून्य हो गई हैं। उन्हीं को लेकर हमारी शिक्षा-दीक्षा है।

कन्या आज दीना-हीना, संकुचित, अपने प्रति अविश्वस्त है। वह सामाजिक जीवन को क्या देगी, जब उसके निर्माण का आधार ही अनिश्चित है। उसकी शिक्षा जब उसे जूलियट बनानेवाली होती है तब हम उससे सीता की कर्तव्यशीलता की आशा करते हैं; समाज के झूठे, प्रवञ्चक पर मोहक, वातावरण में डाल कर हम आशा करते हैं कि वह सुगृहिणी होगी; जिस शिक्षण से मातृत्व-बोध हो नहीं सकता, जो उससे दूर भागना

सिखाती है उसे देकर हम उससे अपेक्षा रखते हैं कि वह सुमाता बने। जहाँ शरीर के प्रति अत्यन्त आग्रह और ममत्व की भावनाएँ जगाई जा रही हों तहाँ हमारी आकांक्षा होती है कि उसमें आत्मा का ओज और हार्दिकता का विकास हो। कैसी झूठी आशाएँ लेकर हम आज समाज में चल रहे हैं।

मेरा साहित्य इसी घोर अनात्मवादिता के विरुद्ध एक विद्रोह है। मैं जिस आधार को लेकर कन्याओं के जीवन का निर्माण करना चाहता हूँ, 'कन्या' उसकी एक क्षीण, अविकसित, रूपरेखा है।

इसमें हमारी लड़कियों के जीवन के उपयुक्त अनेक बातें मिलेंगी। इस पुस्तक की भाषा भी, यथासम्भव, सरल रखने की चेष्टा की गई है। मुझे आशा है, हमारी कन्याएँ इससे लाभ उठायेंगी।

ज्येष्ठ पूर्णिमा, सम्वत् २००१
प्रयाग } श्रीरामनाथ 'सुमन'

विषय-क्रम

प्रथम खण्ड

कन्या-जीवन, उत्तरदायित्व और शिक्षण

७—३४

द्वितीय खण्ड

जीवन-निर्माण की कुछ शिक्षाएँ

३५—७४

तृतीय खण्ड

कन्या-जीवन की विशिष्टता

७५—९०

चतुर्थ खण्ड

पाक-शिक्षा

९१—११५

पंचम खण्ड

कुछ आवश्यक गृह-कलाएँ

११६—१२८

———

कन्या

प्रथम खण्ड

कन्या जीवन : गौरव, उत्तरदायित्व और शिक्षण

: १ :

तुम्हारा गौरव

बेटियो ! हम लोग एक बड़े ही विषम समय में रह रहे हैं। हजारों वर्ष की गुलामी ने हमारी सोचने-समझने की शक्ति नष्ट कर दी है। जो हिन्दू जाति एक दिन अपनी मौलिक विचार-शक्ति से दुनिया को रास्ता दिखाने का दावा करती थी; जिसने समाज का सबसे अच्छा विधान तैयार किया था और जिसमें स्त्रियों को उचित और श्रेष्ठ स्थान प्राप्त हुआ था, वह आज जीवन के हर क्षेत्र में दीन और दुखी है। हमारी कठिनाइयों की कोई सीमा नहीं; हमारे दुःख-दर्द का अन्त नहीं; हमारी कुरीतियों और कुविचारों की हद नहीं; शारीरिक, मानसिक, आर्थिक सब दृष्टियों से हम अपने को परवश और असहाय पाते हैं।

हमारी दुरवस्था

सबसे बड़ी कठिनाई, जो हमारे सामने आई है, यह है कि आज हम पश्चिम की बड़ी ही लुभावनी सभ्यता के संसर्ग में आये हैं। जब आदमी की अन्दर की शक्ति का, आत्मविश्वास का, लोप हो जाता है तब वह बिना विचारे हर बात में झुक जाता है; जरा से संघर्ष में कंधा डाल देता है। दीनता, न कि शक्ति, उसकी देवी होती है। वह अच्छी बातें ग्रहण नहीं करता, हर जगह से खराब बातें जल्द ग्रहण कर लेता है। हमारे साथ

देशी शरीर में विदेशी आत्मा

भी आज यही हो रहा है। हमने पश्चिम से, उसकी सभ्यता से उसकी स्वच्छता, उसका काम करने का वैज्ञानिक ढंग, उसकी लगन, उसकी शक्ति तो ग्रहण नहीं की; हाँ, उनकी ऊपरी चमक-दमक, बनावट, नक़ल, उसकी विचार-धारा जरूर अपना ली है। इसका नतीजा यह हुआ है कि हिन्दुस्तानी शरीर में एक विदेशी आत्मा—बड़े ही अशुद्ध और विकृत रूप में—पनपती है। लड़कपन से ही हम अपने आचार-विचार, अपने धर्म, अपनी सामाजिक चेतना और योजना, अपनी सभ्यता और शिष्टाचार, अपने राष्ट्रीय त्योहार और पर्व भूलने लगते हैं, उनकी उपेक्षा की दृष्टि से देखते हैं और इसे अपनी स्वतन्त्र विचार-शक्ति की नाप मान लेते हैं। सूट-बूट पहन कर चलने वाला अपने को एक वर्ग का समझता है और धोती-कुरता-धारी उसके सामने हेच है। अपने अफ़सरों के सामने वह दिन में दस बार, बिना किसी जरूरत के, सिर झुकाता है पर अपने देश के श्रेष्ठ पुरुषों, देवी-देवताओं की हँसी उड़ाने से बाज नहीं आता। श्रीहीन, आत्म-विश्वास-शून्य, लन्तरानियाँ हाँकनेवाला, ज़मीन से आसमान के कुलाबे मिलाने वाला, पर जीवन और कार्य में दुर्बल और अशक्त, चार पैसे के लिए अपने को बेचने को तैयार, फिर भी हर एक की हँसी उड़ाने में तत्पर—बस ऐसा हमारा युवक है। उसमें हौसले नहीं, ऊँचा आदर्श नहीं, ऊँची उड़ान नहीं। एक परकटा बाज़, जो चीखता बहुत है, करता कम है।

इस दुर्बल समाज में आज लड़कियाँ और भी विषम स्थिति में पड़ गई हैं। समय की माँग, दुनिया की चाल और समाज के संघर्ष ने उनकी आवश्यकताएँ और जिम्मेदारियाँ बहुत बढ़ा दी हैं।

पर काम प्रायः उन्हें ऐसी सामाजिक परिस्थिति में करना पड़ता है जो कुरीतियों से भरी है और जिसमें एक ओर प्राचीनता का केवल विष ही विष रह गया है और दूसरी ओर नवीनता का कोहरा जीवन को घेरे हुए है। आज जब संसार में जीवन का संघर्ष पहले से बहुत बढ़ गया है तब लड़कियों को शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक सब दृष्टि से अधिक शक्तिमती होना चाहिए। तभी वे अपना और देश का गौरव बढ़ा सकती हैं तथा समाज के लिए अधिक उपयोगी हो सकती हैं।

लड़कियों की कठिनाइयाँ

परन्तु आज हम देखते कुछ और हैं। लड़कों की तरह लड़कियाँ भी फैशन और बनावट के प्रवाह में बह रही हैं। खान-पान, रहन-सहन, वेश-भूषा, शिक्षा और आचरण सब में उपयोगिता और कल्याण की जगह नकल और देखादेखी, बनावट और नफासत का रोग बढ़ रहा है। स्वयं सोचकर अपना रास्ता खोजने और दृढ़ता तथा लगन के साथ उस पर चलने के लिए जिस मानसिक शक्ति और आत्म-विश्वास की जरूरत होती है वह दिखाई नहीं देती। शारीरिक दृष्टि से आज की लड़कियाँ पहले की पुराने ढगवाली लड़कियों से बहुत कमजोर होती हैं। इसीलिए पहले की लड़कियाँ जब दैनिक कामों का बोझ उठा लेती थीं तब आज की लड़की उनमें से बहुत कम काम कर पाती है और उन्हें करते हुए भी शरीर उसका साथ दूर तक नहीं देता; वह जल्द थक जाती है। मानसिक दृष्टि से देखें तो उसकी चेतना बहुत बढ़ गई है पर उसके आचरण के लिए शक्ति का उसमें अभाव है। आज वह दुनिया के बारे में उससे कहीं ज्यादा जानती है जितना पहले

आज की लड़कियाँ

की कन्याएँ जानती थीं, पर इसी हिसाब से उसकी शक्ति नहीं बढ़ी। पहले की कन्याओं की कमी यह थी और विशेषता भी यही थी कि वे जीवन-रचना के एक छोटे परिधि (गोलाई) में केन्द्रित होती थीं—माता-पिता, बहन-भाई, सास-ससुर, पति, देवर-जेठ, ननद-भौजाई, बच्चे। इससे उनके जीवन में संकुचितता तो थी पर साथ ही एक चेतन स्पर्श, एक निजत्व, एक जीवित संसार रहता था। प्रत्येक के सम्बन्ध में जीवन अपनी ममता लेकर आता था। उनका अनुभव संकुचित हो पर वे जो भी अनुभव करती थीं, उसमें सत्य था और जो अनुभव करती थीं, अपनी सारी शक्ति और सम्पूर्ण विश्वास के साथ अनुभव करती थीं। अब हजारों बातों में उनका ध्यान बँट गया है; हजारों चीजें उनको अपनी ओर खींचती हैं और चूँकि शक्ति इतनी नहीं कि वे हर एक का उचित सन्तुलन और सामञ्जस्य जीवन में कर सकें या हर एक के प्रति ठीक मात्रा में वफादरी बरत सकें इसलिए प्रायः जीवन में सर्वत्र उनकी वफादारियाँ अशक्त और जीवनहीन होती हैं। किसी के प्रति उनका आत्मदान पूरा और सच्चा नहीं हो पता। उनके विश्वास शिथिल होते हैं तथा उनकी श्रद्धा श्रीहीन होती है।

स्त्रियों में चेतना की आवश्यकता

यह स्थिति वाञ्छनीय नहीं है। मैं तो कहूँगा, भयावह है। इससे समाज की बहुत बड़ी हानि हो रही है। यह सत्य लोगों की आँख से ओझल हो रहा है कि बिना स्त्रियों की स्थिति सुधरे जो कुछ होगा वह पानी में खींची लकीर की तरह होगा। जब तक राष्ट्र की देवियाँ अपनी स्वाभाविक स्थिति में न आयेंगी; जब तक उनमें

अपनी ज़िम्मेदारियों की चेतना और साथ ही उन ज़िम्मेदारियों को उठा लेने की शक्ति न आयेगी तब तक सब प्रयत्न व्यर्थ होते रहेंगे।

यह ठीक है कि पिछले २५-३० वर्षों में स्त्रियों की स्थिति में काफी परिवर्तन हो गया है। पचीस साल पहले लड़कियों को स्कूल तक भेजने में लोग हिचकिचाते थे; अब पुराने विचार वाले कट्टर कुटुम्बों की लड़कियाँ भी अधिक से अधिक संख्या में स्कूल जाती हैं।

कन्या की उपेक्षा

जीवन में ज्ञान का महत्व कन्या के लिए लड़के से कुछ कम नहीं है, इसे लोग समझने लगे हैं। पर कुसंस्कारों का जोर अब भी इतना है कि साधारणतः कन्या का स्वागत ठीक उसी प्रकार नहीं किया जाता, जिस प्रकार लड़कों का किया जाता है। मध्यम श्रेणी के अच्छे कुटुम्बों में भी जब लड़की पैदा होती है तब पहली बार घर के लोगों, यहाँ तक कि माता-पिता को भी, एक धक्का-सा लगता है। बहुतेरे समझदार आदमी उस दुःख को अन्दर ही अन्दर पी जाते हैं और मुँह से यहाँ तक कहते हैं 'भगवान् ने जो दिया वही ठीक है' पर वाणी में जो गहरी दीनता तथा वेदना होती है वह छिपती नहीं है। बहुत ही कम माता-पिता ऐसे होंगे जो कन्या के पैदा होने पर गद्‌गद् हो उठें, जिन्हें सचमुच उल्लास होता हो।

यह सच है कि इस व्यवहार के मूल में कुछ आर्थिक और व्यावहारिक कारण भी हैं। कन्या में खर्च ही खर्च है जब लड़के की गिनती आमदनी में की जाती है। लड़का वंश की परम्परा को चलाता है; उससे कुटुम्ब का

कुछ कारण

इतिहास अटूट बना रहता है। आशा की जाती है कि वह बड़ा और सक्षम होने पर कमायेगा, माँ-बाप का भरणपोषण करेगा। फिर अन्त तक वह उसी कुटुम्ब का अंग रहेगा। इस प्रकार पुत्र में निजत्व की, अपनापन की भावना अधिक होती है जब लड़की को शुरू से 'पराई' समझने का भाव रहता है। उस पर माता-पिता कुछ ही समय तक अपना अधिकार जता सकते हैं या अपना समझ सकते हैं।

कुछ जातियों में लड़कियों की संख्या लड़कों से अधिक होने तथा दहेज इत्यादि की कुप्रथाओं के कारण माता-पिता को जो परीशानियाँ लड़की के विवाह के लिए उठानी पड़ती हैं उनके कारण भी उपेक्षा की यह भावना बढ़ती है। पर मुख्य कारण तो हमारे कुसंस्कार हैं। एक समय वह था कि कुमारी कन्याएँ देवी का अवतार मानी जाती थीं; विशिष्ट अवसरों पर उनकी पूजा होती थी और भोजन कराया जाता था। अब भी बहुतेरी जातियों तथा प्रदेशों में बड़े भाई, यहाँ तक कि पिता तक, अपनी विवाहिता बहनों और लड़कियों के पाँव छूते हैं। इसके मूल में कन्या और घर की लड़की का समाज में जो विशेष महत्व था उसकी झलक है परन्तु आज हम इनका तात्पर्य भूल गये हैं, और दुःख यह देख कर होता है कि जिस माता के पेट से लड़की पैदा होती है उसमें भी उसके स्वागत के लिए वह उल्लास नहीं होता जो पुत्र होने पर होता है।

यह स्थिति बदलनी चाहिए। यदि निपट स्वार्थ को छोड़ दें तो लड़कियों के लिए माता-पिता के हृदय में अधिक प्रसन्नता का भाव होना चाहिए। उनको लड़कियों के पालन-पोषण, शिक्षा-

कन्या पर ही सब कुछ निर्भर है

दीक्षा पर लड़कों से भी अधिक ध्यान देना चाहिए। यदि विचार कर देखें तो लड़कियों का सामाजिक महत्व अधिक है। लड़की की सेवा, शिक्षा-दीक्षा समाज की सेवा है। समाज को बनाने-बिगाड़ने की शक्ति एक लड़की में एक लड़के से अधिक होती है। एक बुरे संस्कारों वाली लड़की समाज की जितनी हानि कर सकती है उतनी एक बुरा लड़का नहीं कर सकता। एक सुशीला, गुणवती कन्या के आचरण पर समाज की शान्ति अधिक निर्भर करती है क्योंकि कन्या ही बाद में पत्नी, गृहणी और माता होती है। एक कन्या के जीवन से अनेक के जीवन का सम्बन्ध है। इसलिए एक कन्या की अच्छाई-बुराई पर अनेक का भविष्य निर्भर करता है। यह बात कभी भूलनी न चाहिए कि एक लड़के, एक भाई, एक पति और एक पिता के कुसंस्कारी, क्रोधी या खराब होने का असर उतनी दूर तक नहीं पड़ता जितनी दूर तक एक कन्या, एक बहिन, एक पत्नी और एक माता के कुसंस्कारी या क्रोधी और झगड़ालू होने का पड़ता है। एक अच्छी स्त्री लक्ष्मी-स्वरूपा है और जीवन में ईश्वर का वरदान है, जब एक कुलक्षणा वह नरक है जिससे मृत्यु के बाद भी छुटकारा नहीं मिलता। लड़के उसके नाम को रोते हैं और उसके कुसंस्कारों का फल भोगते हैं।

इसलिए प्यारी बेटियो! तुम इसे समझो कि तुम्हारा महत्व समाज में लड़कों से अधिक है, पर इसके साथ ही तुम्हारी जिम्मे-

तुम्हारी जिम्मेदारियाँ

दारियाँ भी अधिक हैं। तुम्हारे माता-पिताओं को भी यह समझना चाहिए। स्वार्थ की दृष्टि से भी वे देखें तो समझते देर न लगेगी कि उनकी कन्या

के विनम्र, सुशील, स्वस्थ, सेवापरायण और वफादार होने से पति-गृह तो स्वर्ग बनता ही है, किन्तु माता-पिता के यश और गौरव की भी वृद्धि होती है। यदि 'लड़की पराई थाती है' वाली विचार-धारा को भी मान कर देखें तो इसी नतीजे पर पहुँचते हैं कि उसकी शिक्षा-दीक्षा में अधिक ध्यान देना चाहिए। यदि लड़की की शिक्षा अच्छी न हुई, उसके संस्कार अच्छे न हुए तो उसे तो जन्म भर रोना ही है, उसके कारण उसकी ससुराल भी नरक हो जायगी; वहाँ झगड़े बढ़ेंगे, वातावरण विकृत और अशान्त होगा; जो बच्चे होंगे वे भी प्रेम और सहानुभूति न पाकर उद्धत, कुसंस्कारी, तुनुकमिज़ाज और मानसिक दृष्टि से निर्बल होते जायँगे। कुटुम्ब के टुकड़े टुकड़े हो जायँगे और ससुराल वाले लड़की को और उसके द्वारा उसके माता पिता को यह कह-कह कर अपमानित करेंगे कि अमुक ने कैसी लड़की हमारे गले मढ़ दी। यही नहीं जब मनुष्य नित्य के कलह से ऊब जाता है तब प्रायः उसकी मानसिक प्रतिक्रिया बड़े ही अवाञ्छनीय और भयंकर रूप में प्रकट होती है। मार-पीट की नौबत आ जाती है; कभी-कभी पति आत्म-हत्या कर लेता है, या घर से निकल जाता है; या दूसरी शादी कर लेता है, और सबसे खराब बात यह कि प्रायः नशे की सी मानसिक अवस्था में जीवन की उत्तेजना के लिए दूसरी स्त्रियों से अनुचित और गुप्त सम्बन्ध कायम कर लेता है। मतलब, एक स्त्री के कुसंस्कारों का परिणाम बहुत दूर तक होता है।

कौन लड़की ऐसी घटनाएँ पसन्द करेगी? कौन माता-पिता अपनी कन्या के भविष्य की ऐसी दुःखद कल्पना कर सकते हैं?

पर तुम इसे पसन्द करो या नहीं और तुम्हारे माता-पिता चाहे जितनी सुखद कल्पनाएँ करें, केवल इच्छाओं और कल्पनाओं से जीवन की कठिनाइयाँ हल नहीं होतीं, न इससे गृहस्थियाँ स्वर्ग बन सकती हैं। यदि लड़कियों के गुरुजन सचमुच उन्हें सुखी बनाना चाहते हैं तो उन्हें इसके लिए शुरू से कठिन श्रम करना पड़ेगा। मैं मानता हूँ कि कन्या को ऐसी बनाना कि उसका भावी जीवन सुखमय हो; ससुराल में, समाज में उसका यश बढ़े और उससे माता-पिता के गौरव की वृद्धि हो, बिल्कुल माता-पिता के बस में है। इससे धन का भी कोई सम्बन्ध नहीं। गरीबी के बीच भी अच्छे संस्कार डाले जा सकते हैं। पर इसके लिए पहली बात तो यह करनी होगी कि समाज में कन्या का महत्व समझ कर उसके प्रति उपेक्षा तथा उसकी शिक्षा-दीक्षा के प्रति उदासीनता का जो भाव है उसे हटा देना होगा। अनेक बार मैंने सुशीला माताओं को कहते सुना है कि 'क्या लड़की को वकील-बारिस्टर बनाना है, इतना पढ़ाकर क्या होगा ?' यदि इसमें बिन समझे-बूझे स्कूली शिक्षा देते जाने के प्रति व्यङ्ग है तो मैं उसे समझ सकता हूँ ; शायद एक सीमा तक इस प्रकार की आशङ्का की क़द्र भी कर सकता हूँ पर मैं ऐसी माताओं और ऐसे पिताओं से कहूँगा कि लड़कियों को जीवन में उससे ज्यादा महत्वपूर्ण काम करने हैं और उससे ज्यादा ऊँची और जरूरी जिम्मेदारियों का पालन करना है जितना तुम्हारे लाड़ले पुत्रों और भावी 'बैरिस्टरों' से कल्पना की जा सकती है। लड़कियों के विषय में दो बातें नहीं भूलनी चाहिएँ। पहली यह कि वे गृहणी होंगी, घर का प्रबन्ध,

माता-पिता की जिम्मेदारी

शासन और संचालन उनके हाथ में होगा। घर में अच्छा और प्रेममय वातावरण बनाये रखना उनका काम होगा; गृहस्थ जीवन का सुख मुख्यतः उन्हीं पर निर्भर करेगा। दूसरी बात यह कि कन्याएँ ही समाज की भावी माताएँ हैं। उन्हीं के रक्त से समाज के बच्चों का निर्माण होगा। उन्हीं का दूध पीकर भावी समाज में जीवन का सञ्चार होगा; उन्हीं के आँचल तले वे बच्चे बढ़ेंगे जिन पर जाति, देश, संसार और समाज का भविष्य निर्भर करेगा। इसीलिए कन्या को आद्या शक्ति या भवानी का अवतार भी कहा जाता है। तत्वतः ही लड़की आदि-माता है। इसलिए न केवल उसकी सार-सम्भाल अधिक आवश्यक है बल्कि उसके प्रति सम्मान का भाव भी हमारे अन्दर होना चाहिए।

हे समाज की माताओ और बहिनो, आज इस संघर्ष और विकृति के युग में तुम्हारे ही ऊपर दुनिया का भविष्य निर्भर है। जगत् की आशा तुम हो। प्रतिक्रिया के धुएँ में तुम्हारी ममता के दम न घुट जायँ, स्वार्थों के बढ़ते अन्धकार में तुम्हारे विवेक का प्रकाश चुप न हो जाय और तुम्हारी प्रेमल छाया समाज के बच्चों से दूर न हो। कन्याएँ जहाँ हों, उन्हें विशेष रूप से तुम अपनी ममता का दान दो; उन्हीं में तुम्हारा जीवन खिलेगा; उन्हीं के प्रकाश में तुम्हारा गौरवमय दर्शन होगा। उन्हीं में तुम अवतरित होने वाली हो। तब कभी उपेक्षा या अनादर से उनकी ओर न देखो; तुम्हारे हर साँस में उनके प्रति गौरव का आश्वासन हो।

: २ :

बीजारोपण

चाहे इस बात का महत्व आज न समझा जाय पर यह बिल्कुल सच है कि मनुष्य का जीवन मां के पेट में गढ़ा जाता है। बाद में तो सिर्फ उस पर पालिश हो सकती है या किसी विशेष दिशा में उसे थोड़ा-बहुत मोड़ा जा सकता है। इसीलिए पुराने समय में हमारे यहाँ गर्भाधान को बहुत महत्व दिया जाता था। उपयुक्त ऋतु, समय, मानसिक अवस्था और स्वास्थ्य का विचार कर उत्तम सन्तान की इच्छा से पति पत्नी मिलते थे। आज झूठे शर्म के कारण उसका लोप हो गया है। और उसका जो बुरा परिणाम हो रहा है उसे भी हम देख रहे हैं।

जीवन की नींव

इसलिए पत्नी के गर्भवती होने पर घर का वातावरण बहुत ही शान्त और सुखप्रद रखने की आवश्यकता है। दिल में खटाई पैदा करने वाली बातें न होनी चाहिएँ। क्रोध, ईर्ष्या-द्वेष या मानसिक दुःख की स्थिति पैदा न हो, इसकी पूरी चेष्टा करनी चाहिए। माता को चाहिए कि गर्भावस्था में बच्चों के प्रति विशेष प्रेम प्रदर्शित करे, और अपने मन पर कभी दुःख या निराशा की काली छाया न आने दे। अपने स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखे; संयम से रहे।

प्रेम का वातावरण

सब से बड़ी बात यह है कि माता का ध्यान इस तरफ से

हट कर अपने गर्भ के बच्चे में ही केन्द्रित होना चाहिए। सदा भगवान् से उसके कल्याण की कामना करनी चाहिए। पैदा होने के बाद माँ बच्चे की जितनी सेवा करती है, उसके लिए जितने कष्ट सहती है उसकी आधी भी चिन्ता यदि पैदा होने के पूर्व की जाय तो सैकड़ों माताओं को बाद में जो झींकना पड़ता है उससे वे बच सकती हैं। और उनसे बच्चे स्वस्थ तथा सुशील हो सकते हैं। बीज बोकर उसकी यथेष्ठ चिन्ता न करने और बाद में अंकुर निकलने पर पानी देने से जैसे फसल के अच्छे होने की आशा नहीं की जा सकती उसी प्रकार गर्भावस्था में ध्यान न देकर बाद में लाख प्रयत्न करने से भी कोई विशेष सफलता नहीं मिलती।

इसलिए माता-पिता को गर्भ के नौ महीनों में प्रतिदिन भावी सन्तान की दृष्टि से चलना चाहिए। विशेषतः चौथे महीने के बाद तो कोई ऐसी बात न होने देनी चाहिए जिससे मानसिक शान्ति नष्ट हो। यह भी निश्चय कर लो कि चाहे कन्या हो, चाहे पुत्र दोनों का स्वागत तुम सच्चे हृदय से करोगे।

जब कन्या का जन्म हो तो उसके स्वास्थ्य और संवर्द्धन के लिए पूरे उत्साह से सब काम होना चाहिए। लड़की के जन्म पर अधिक खुशी मनानी चाहिए। मन में किसी प्रकार का मैल न आने दो। तुम्हें अवसर मिला है कि तुम समाज को एक अच्छी लड़की का दान करो और यह ध्रुव सत्य हैं कि समाज के सुख के लिए एक अच्छी लड़की की आवश्यकता एक अच्छे लड़के से कहीं अधिक है। भगवान ने तुम्हें अवसर दिया है कि तुम समाज के प्रति अपने कर्तव्य का पालन करो।

सबसे पहली बात यह कि लड़की के लिए स्वस्थ होना बहुत आवश्यक है—लड़के के लिए स्वास्थ्य जितना आवश्यक है, लड़की के लिए उससे कहीं अधिक आवश्यक है क्योंकि आगे लड़की को मातृत्व का भार उठाना पड़ता है। इसलिए कन्या के स्वास्थ्य की देख-भाल में सावधानी रखो। बीमारी को निकट न फटकने दो। सदा उसे प्रसन्न रखो।

संस्कारों की आवश्यकता

दूसरी बात यह कि जन्म के बाद से ही अच्छे अभ्यास और अच्छी आदतें डालने की चेष्टा करो। समय पर दूध पिलाना या खिलाना, समय पर नहलाना-धुलाना, घुमाना ये सब ऐसी बातें हैं जिनका अभ्यास आरम्भ से कराया जा सकता है। जिद्दी होने से कन्या को बचाकर माता उसका भविष्य सुधार सकती है। अनावश्यक दुलार में उसे नष्ट न करो। याद रखो, आदत जब एक बार पड़ जाती है तब वह मुश्किल से दूर होती है। स्वच्छ और प्रसन्न रहने की आदत डालना बड़ी आसान बात है। लोरियाँ और गीत भी ऐसे होने चाहिएँ जिनमें अच्छे संस्कारों का अभ्यास हो। बच्चों को भय दिखाकर चुप कराने की आदत बड़ी खतरनाक है। इससे क्षण भर को काम तो निकल जाता है पर धीरे-धीरे बच्चों में भय पैदा होता जाता है, और वे धीरे-धीरे दब्बू होते जाते हैं; उनका मनोबल क्षीण पड़ता जाता है और बड़े होने पर उनमें अनेक प्रकार की मानसिक दुर्बलताएँ बढ़ जाती हैं।

३

कन्या का शिक्षण-क्रम

आजकल शिक्षा आन्तरिक गुणों के विकास के लिए नहीं, रोटी कमाने तथा विषयों का सैद्धान्तिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए दी जाती है। इसके विरोध में बहुत-सी बातें कही जायँगी पर वे सब बहस के लिए हैं। शिक्षा से मानवता का, मनुष्य के आचरण का कोई सम्बन्ध ही आज नह रहीं गया है। वह दिल के अन्दर नहीं पैठती; वह केवल बाहरी योग्यता या उपाधियों को प्राप्त करने का एक साधन है; चरित्र बनाने से उसका सम्बन्ध नहीं।

वर्तमान शिक्षा

इसीलिए जीवन की लड़ाई में बहुत जल्द हम दम तोड़ देते हैं। अन्दर से सहन करके विजय पाने की आशा का लोप हो गया है। घरों में हम प्रति दिन देखते हैं कि ज़रा-ज़रा-सी घटनाएँ भाई-भाई को अलग कर देती हैं; छोटी-छोटी बातों पर झगड़ कर बाप-बेटे अलग हो जाते हैं और व्यङ्ग की ज़रा-सी बौछार पति-पत्नी के दिलों को खट्टा-कर देती है। शिक्षा ऐसी है कि मनुष्य का बाहरी आयतन बढ़ रहा है—उसके रोब दाब, शान-शौकत, वैभव, रहन-सहन, चमक दमक में वृद्धि हुई है, होती जा रही है पर उसकी अन्तःसुषमा, उसकी हार्दिकता, उसकी आन्तरिक समृद्धि का लोप होता जाता है। अन्दर से कृपण, संकुचित,

अन्तर खोखला हो रहा है

अनुदार, खीझा हुआ अपने और पराये सबसे असन्तुष्ट पर बाहर से खर्चीला, विशालता की ढोल पीटने वाला, उदार और सन्तुष्ट दीखता हुआ, ऐसा आज का जीवन है।

सीधी बात यह है कि आजकल की शिक्षा का आधार ही गलत है। यह शिक्षा हमें केवल साक्षर बनाती है, ज्ञान नहीं देती। और सब जानते हैं कि यदि चरित्र का बल न हो तो साक्षर होकर आदमी और भयङ्कर हो जाता है। पर सब कुछ समझ कर भी कुछ न समझने वाला आदमी मानो लाचार-सा पड़ता जाता है। इसलिए भी कि दूसरा उपाय नहीं है।

जब लड़कों की शिक्षा ही ठीक तरह से नहीं हो रही है तब लड़कियों के जीवन-निर्माण की ओर कौन ध्यान देता है? समय के दबाव से, सार्वजनिक आन्दोलनों के फल-स्वरूप इतना ही परिवर्तन बहुत समझा जा रहा है कि लड़कियों को पढ़ाने की प्रथा चल निकली है। आज कट्टर सनातनी घरों की लड़कियाँ भी ऊँची कक्षाओं में पढ़ रही हैं, जब बीस साल पहले उनको केवल चिट्ठी-पत्री लिखने-पढ़ने की सीमा से आगे जाने देने में आपत्ति की जाती थी।

पर इस प्रकार का शिक्षण या साहित्य-ज्ञान एक दोधारी तलवार है। इससे जहाँ रक्षा की जा सकती है, तहाँ आत्म-हत्या भी की जा सकती है। इसलिए इतने से न होगा।

दोधारी तलवार

शिक्षा के साथ उसका प्रयोजन, मनुष्य को मनुष्य बनाना, भी जीवन में आना चाहिए। मनुष्य में देवत्व और पशुत्व दोनों मिले हुए हैं। जो चीज़ उसके दबे, छिपे हुए देवत्व को बढ़ाती, उसे बल देती है, वही शिक्षा

है। इसलिए जो शिक्षा मनुष्य में चरित्र का बल बढ़ाती, उसके जीवन के प्रयोजन को समझने में सहायक होती है, वही शिक्षा है।

सच्ची शिक्षा

और मोटे रूप में हम इसे यों कह सकते हैं, कि जो शिक्षा स्त्री को सच्ची स्त्री और पुरुष को सच्चा पुरुष बनाती है वही सच्ची शिक्षा है। क्या आज यही हो रहा है? क्या लड़कों के स्कूलों में सच्चा पुरुषार्थ, सच्चा पुरुषत्व ढलता है? क्या लड़कियों के स्कूलों में सच्चे 'स्त्रीत्व' का विकास किया जाता है? नहीं।

कन्या-शिक्षण की आवश्यकता

चूँकि पुरुष का एक मुख्य काम आजीविका का प्रबन्ध करना है इसलिए उसकी शिक्षा के आदर्शों में शिथिलता आने से उतनी हानि नहीं होती जितनी लड़कियों के शिक्षा-क्रम से उनके आदर्श का लोप हो जाने से होती है। स्त्री का गृह-जीवन से, भावी समाज के निर्माण से जितना निकट सम्बन्ध है, उतना पुरुष का नहीं है। इसलिए सब मिलाकर घर और समाज का सुख तथा संस्कार लड़कियों तथा स्त्रियों पर जितना निर्भर करता है उतना पुरुषों पर नहीं। आज हम इसे भूल गये हैं; इसीलिए अनेक दुःखद सामाजिक समस्याएँ हमारे सामने खड़ी होती जाती हैं, और हम उनके बीच, असहाय और पंगु से हो रहे हैं।

समय आ गया है, जब कन्या की शिक्षा का प्रबन्ध करते समय प्रत्येक माता-पिता अच्छी तरह सोच लें कि वे अपनी कन्या को क्या बनाना चाहते हैं? निश्चय करके उसी के प्रकाश में शिक्षा दी जानी चाहिए।

रुचि-भेद से प्रत्येक पिता की इच्छा अलग-अलग होगी। उन

सबकी चर्चा यहाँ सम्भव नहीं पर अधिकांश माता-पिता जो चाहते हैं उसकी चर्चा मैं कर दूँ। प्रत्येक माँ लड़की से आशाएँ और प्रत्येक पिता चाहता है कि उसकी कन्या सुशील हो, उसमें सेवापरायणता, नम्रता, मृदुता, शील आदि गुणों का विकास हो; वह कर्कशा न हो; वह परिश्रमी और समझदार हो; उसकी बुद्धि अच्छी हो; वह मिलनसार हो; प्रसन्न और हँसमुख हो; घर-गृहस्थी के काम की बातें जानती हो, अर्थात् रसोई, सीना-पिरोना, संगीत इत्यादि में कुशल हो। किसी भी क्षेत्र और स्थिति का आदमी इन बातों का विरोध न करेगा क्योंकि ये ऐसे गुण हैं जो जीवन की प्रत्येक अवस्था में आवश्यक होते हैं और जीवन का सुख बढ़ाते हैं।

इसलिए यदि आप चाहते हैं कि आपकी कन्या सुखी सुशील और गुणवती हो; जहाँ जाय तहाँ अपना तथा पितृकुल का यश बढ़ावे तब आपको बचपन से ही उसके पालन-पोषण और उसकी शिक्षा पर ध्यान देना चाहिए।

शिक्षण-क्रम

पहले पाँच वर्ष : यह सब जानते हैं कि बचपन में जो संस्कार बन जाते हैं उन्हीं को लेकर मनुष्य का जीवन ढलता और उनका असर जीवन के अन्त तक रहता है। इसलिए सबसे पहली बात तो यह है कि कन्या को स्वस्थ और सुन्दर संस्कारों के वातावरण में पलने दो। बच्चों के सामने माता-पिता को बहुत संयमपूर्ण जीवन बिताना चाहिए और कोई ऐसी चेष्टाएँ न करनी चाहिएँ जिनकी नक़ल करके उनकी नींव दुर्बल एवं शिथिल हो। बच्चों को और विशेषतः कन्या को कभी झिड़कना

या अपमानित न करना चाहिए। प्रकट या अप्रकट कोई ऐसा काम न कीजिए जिससे ज़रा भी यह आशय निकलता हो कि लड़की लड़के से तुच्छ है। प्रायः माताएँ लड़कियों पर व्यंग करती हैं। बुद्धिमान तथा शिक्षा में विशेष रस लेने वाली लड़कियों को कहा जाता है—'कौन तुझे दफ़्तर सँभालना है!' इससे उसका दिल छोटा होता है; दिल का दिया बुझ जाता है, एक धुआँ उठता है। बाहर पता नहीं लगता और बात आई गई हो जाती है पर एक अस्पष्ट चिह्न हृदय पर रह जाता है। इसलिए इस प्रकार का भेदजनक कोई व्यवहार न होने दो; उलटे उनके हृदय में उनके महत्व और उनकी जिम्मेदारी का भाव जाग्रत करो।

दीवारों पर सीता, सावित्री, सती, दमयन्ती, चिन्ता इत्यादि सतियों के चित्र टाँगो। बचपन से लड़कियों को इन्हें प्रणाम करना सिखाओ। जब ये कुछ बड़ी होंगी तो इनमें स्वभावतः उनके विषय में कुछ जानने की उत्सुकता होगी। जब तुम देखो कि उत्सुकता बढ़ रही है तो सरल भाषा में उनका परिचय उन्हें दो; उनके जीवन की विशेषताएँ मनोरञ्जक भाषा में समझाओ। ज़बानी गिनती भी सिखाई जा सकती है। स्वच्छता का अभ्यास बचपन से डालो। इसी प्रकार सत्य बोलने और किसी जीव को कष्ट न देने की आदतें भी डलवानी चाहिएँ। याद रखो, बचपन में आदतें सरलता से डाली जा सकती हैं। माता-पिता बच्चों को अक्षर-ज्ञान कराने में जल्दी करते हैं पर अच्छी आदतें और अच्छे संस्कार डालने की ओर उनका ध्यान नहीं रहता। होना इसका उलटा चाहिए।

पाँच से सात वर्ष : पाँच वर्ष पूरा होने पर अक्षर-ज्ञान कराना

चाहिए पर इसमें भी जल्दी न करनी चाहिए। इस काल में पढ़ने-लिखने का अभ्यास कराते हुए भी अधिकांश शिक्षा मौखिक होनी चाहिए। इस काल में गिनती, पहाड़े, सती स्त्रियों की सरल जीवनियाँ, हमारे देश के महापुरुषों के नाम तथा उनके सम्बन्ध की कुछ बातें बतानी चाहिएँ। इसके साथ बराबर अच्छी आदतें डालने का अभ्यास भी जारी रखना चाहिए।

सात से नौ वर्ष : इस समय लड़कियों को अपने हाथ से घर के कुछ कामकाज करने की आदत डलवानी चाहिए। साथ ही उन्हें भारत देश के महत्वपूर्ण तीर्थ, नगर, इतिहास की बातों का ज्ञान भी धीरे-धीरे कराना चाहिए। उनमें अपने धर्म, देश का अभिमान जगाना चाहिए। सामाजिक बुराइयों की चर्चा भी कभी-कभी करनी चाहिए—जैसे परदे और गहने की हानियाँ। थोड़ा हिसाब-किताब, चिट्ठी-पत्री लिखना भी सिखाना चाहिए।

यहाँ मैं एक बात की चेतावनी माता-पिताओं को देना चाहता हूँ। प्रायः मैं माता-पिताओं से सुनता हूँ—लड़का यों निकला, या लड़की ऐसी निकली। उनको शिकायत होती है कि सब मतलबी निकले और कोई उनके काम नहीं आया। पर ये भूल जाते हैं कि उनको मतलबी बनाता कौन है ? जो कुछ वे हैं, उन्हीं के बनाये हुए हैं। आजकल के बच्चों में चरित्र की दृढ़ता देखी नहीं जाती। उसका कारण स्वयं माता-पिता का शिथिल, असंयमपूर्ण जीवन है। सिनेमा देखने की शौकीनी शहरों में तेजी से बढ़ रही है। इनमें पैसा भी जाता है, और स्वास्थ्य तथा सदाचरण को भी धक्का लगता है। लोग बड़े चाव से बच्चों को वहाँ ले जाते हैं। अच्छे अवसरों पर या उनके काम से खुश होकर उनको सिनेमा दिखाने

का पुरस्कार दिया जाता है। इससे धीरे-धीरे बच्चों में शौकीनी, चरित्र की शिथिलता का जन्म होता है। बच्चों, विशेषतः कन्याओं में शुरू से सादगी, स्वच्छता और परिश्रम की आदत डालनी चाहिए। व्यर्थ के दिखावे में आज स्त्रियों का जीवन अत्यन्त शिथिल, अशक्त, और पंगु हो रहा है। बहुत ही शिक्षाप्रद फिल्में हों तभी बच्चों को दिखानी चाहिएँ।

इस अवस्था में उठने-बैठने, पहनने-ओढ़ने, बोलने-चालने का ढंग भी सिखाना चाहिए। बड़ों के साथ किस तरह का व्यवहार करना चाहिए, यह बात लड़कियों को आनी चाहिए। आजकल के बच्चों को शिष्टाचार का ज्ञान बहुत कम होता है। या तो वे दुलार में बिगाड़ दिये जाते हैं, या भय और मार से उनकी सब शक्तियाँ कुण्ठित कर दी जाती हैं।

नौ से ग्यारह : इस अवस्था में लड़कियों को देश का विशेष ज्ञान कराना चाहिए। भाषा तथा गणित की शिक्षा देनी चाहिए। इसके साथ व्रतादि का पालन कराने की आदत भी डलवानी चाहिए। साथ ही रसोई का साधारण ज्ञान, संगीत, सिलाई इत्यादि की शिक्षा भी आरम्भ कर देनी चाहिए। हारमोनियम की अपेक्षा वीणा या सितार या एकतारा इत्यादि बजाने की शिक्षा देना अधिक अच्छा और हितकर है। संगीत से भावी जीवन में बड़ी सहायता मिलेगी। इससे अपनी तथा दूसरों की भी मानसिक चिन्ता दूर होती है। पर गानों में गज़ल इत्यादि न हों, अच्छे भाव या विचार वाले गीत और भजन हों।

बारह से पन्द्रह-सोलह : यह अवस्था कन्या के जीवन में अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इस काल में उस पर माता-पिता को बहुत ध्यान

देना चाहिए। इसमें उसके शरीर तथा फलतः उसके मानसिक निर्माण में अनेक परिवर्तन होते हैं। प्रायः मासिक धर्म का आरम्भ भी इसी अवस्था में होता है। जब पहली बार लड़कियाँ इस प्रकार शरीर से रक्त निकलता देखती हैं तो घबड़ा जाती हैं। कोई रोग समझ लेती हैं। माता को चाहिए कि लड़कियों को उनके अन्दर होने वाले शारीरिक परिवर्तनों से परिचित करावे। इस पुस्तक में, दूसरी जगह, भी ऐसी सयानी लड़कियों के सम्बन्ध में जो बातें लिखी गई हैं, उनसे भी बहुत कुछ सीख सकती हैं।

इस काल में हिन्दी भाषा और साहित्य का विशेष ज्ञान कराना चाहिए। इसके अतिरिक्त हिसाब-किताब, गृह-प्रबन्ध, सिलाई-कटाई, घर-गृहस्थी की विविध बातों एवं समस्याओं की जानकारी भी करानी चाहिए। इस समय लड़कियों के स्वास्थ्य पर भी बहुत ध्यान देना चाहिए। कई बार अनियमित मासिक धर्म या तत्सम्बन्धी अन्य दोषों के कारण लड़कियों को रक्ताल्पता (एनीमिया), हरिद्रा रोग (क्लोरोसिस) तथा और भी कई बीमारियाँ हो जाती हैं। सादा पौष्टिक भोजन, स्वच्छ हवा में प्रातःकाल टहलना, संयमपूर्ण जीवन, स्वच्छता से इस काल की अनेक शारीरिक व्याधियों पर विजय प्राप्त की जा सकती है। घूमना, तैरना इत्यादि का अभ्यास कराना चाहिए; चक्की चलाना लड़कियों के लिए हितकर है। इसे आध घण्टा व्यायाम समझकर चलाना चाहिए। विनय, संयम, मृदु-भाषण, प्रफुल्लता इत्यादि गुणों को विकसित करना चाहिए, विनोद की वृत्ति पैदा करनी चाहिए। कड़वी बात सुनकर हँसी में टाल देने वाली लड़कियों का भावी जीवन बहुत सुखी होता है।

शिक्षण-क्रम की रूप-रेखा

वर्ष १ से ५ :

सतियों के (चित्र से) परिचय (प्रणामादि द्वारा)। स्वच्छता का अभ्यास। सत्य बोलने, किसी जीव को कष्ट न देने की व्यावहारिक शिक्षा। त्याग और वीरता की कहानियाँ सुनाना। ठीक समय पर उठने, शौच जाने, स्नान, सोने इत्यादि का अभ्यास। प्रसन्न रहने, खेलने की आदतें। गिनती। कभी-कभी बड़े अक्षरों को दिखाकर उनका नाम बताना।

वर्ष ५ से ७ :

(क) विद्यारम्भ। गिनती, पहाड़े।

(ख) सती, सीता, चिन्ता, सावित्री, दमयन्ती इत्यादि की कहानियाँ ज़बानी। (जिन माता पिताओं को उनकी कहानियाँ न मालूम हों वे बाज़ार में पुस्तक बेचनेवालों से इनके विषय में छोटी-छोटी सरल पुस्तकें प्राप्त कर जानकारी बढ़ा सकते हैं। पर उनको मनोरञ्जक ढंग पर वे कहानियाँ लड़कों को बतानी चाहिएँ। पुस्तक पढ़ाने की कोशिश न करनी चाहिए।)

(ग) हमारे देश के प्रधान महापुरुषों के नाम याद कराना और पट्टी या स्लेट पर लिखाना : राम; कृष्ण, बुद्ध, हरिश्चन्द्र, युधिष्ठिर, अर्जुन, अशोक इत्यादि।

(घ) हमारे देश के प्रधान तीर्थ, नगर, नदी, पर्वतों के नाम याद कराना और कुछ के नाम पट्टी या स्लेट पर लिखाना: काशी, प्रयाग, पुरी, अयोध्या, मथुरा, वृन्दावन, नासिक, पंचवटी, मदुरा, दिल्ली, कलकत्ता, बम्बई, कराची, पूना, कानपुर, मद्रास, पटना, नागपुर, लाहौर, उदयपुर, इत्यादि; गंगा, यमुना,

गोदावरी, सरयू, सिन्धु, रावी, सतलज, झेलम, नर्मदा, कृष्णा, कावेरी, महानदी, ब्रह्मपुत्र, इत्यादि; हिमालय, विन्ध्य, अरावली, सतपुड़ा, अमरकण्टक इत्यादि ।

(ङ) अपना नाम, पिता का नाम, रहने का स्थान, पता इत्यादि याद कराना और लिखाना। अपने देश और धर्म के प्रति गौरव का भाव जगाना।

(च) सूर्य, चन्द्र, तारा, बादल, फूल, फल, पेड़ इत्यादि बताना, पहचनवाना, नाम बताना।

(छ) रुपया, अठन्नी, चवन्नी, दुअन्नी, एकन्नी, अधन्ना, पैसा, अधेला, पाई इत्यादि से परिचित कराना। इनका व्यावहारिक ज्ञान। घर में काम आनेवाले अन्न, सब्जी तथा अन्य द्रव्यों का साधारण ज्ञान। बारह महीनों और सात दिनों के नाम। होली, दिवाली इत्यादि त्यौहारों का महत्व।

(ज) आचरण की शिक्षा। जहाँ लोग बात करते हों बिना बुलाये न जाना; जोर से न पुकारना; माता पिता तथा गुरुजनों को प्रणाम करने तथा उनके प्रति सम्मान का भाव रखते हुए बोलने का अभ्यास। उठने-बैठने का ढंग। खाने पीने का ढंग।

(झ) स्वच्छता का अभ्यास। कौन सी चीजें खानी चाहिएँ, कौन नहीं और कौन चीजें कब खानी चाहिएँ इसका ज्ञान। स्वाद की जगह स्वास्थ्य के लिए खाने-पीने का अभ्यास।

नोट—आधी से अधिक शिक्षा ज़बानी होगी।

वर्ष ७ से ९ :

(क) अपने प्रान्त का अच्छा ज्ञान। रास्ते और रेलें। नगर,

नदियाँ, कौन चीजें कहाँ पैदा होती हैं ? नगरों का प्रबन्ध कैसे होता है ? प्रान्त के शासन की मोटी-मोटी बातें ।

(ख) ऐतिहासिक स्थान; उनका परिचय ।

(ग) भारत का साधारण ज्ञान; नकशे से परिचय; देश के इतिहास की मुख्य घटनाएँ । हिन्दुओं का देश, प्राचीन काल की सभ्यता, जाति, पेशे; विदेशियों के आगमन की मोटी-मोटी बातें । उनसे सम्पर्क और संघर्ष । इस्लाम, पारसी, क्रिस्तान वगैरह धर्मों की मोटी बातें । हमारे देश की विशेषता, हमारे देश और समाज की कमजोरियाँ, जिनके कारण हम विदेशियों के साथ संघर्ष में सफल न हुए । अपने यहाँ एक राष्ट्रीय सूत्र का अभाव; जातियों धर्मों, प्रान्तों के अलग-अलग स्वार्थ; फूट, विदेशियों की चालाकियाँ, हमें फोड़ने में उनकी सफलता इत्यादि ।

(घ) अपने मुख्य व्रतों का ज्ञान । रामनवमी, श्रीकृष्णाष्टमी, हरितालिका, वट-सावित्री, गणेश चौथ, शिवरात्रि, दुर्गाष्टमी । कुछ व्रतों का पालन ।

(ङ) गणित । व्यवहारगणित । सवैया, पौना, ढैया इत्यादि । वस्तुओं का दाम जोड़ना ।

(च) भाषा का ज्ञान । लिखना-पढ़ना । बच्चों की पत्रिकाएँ पढ़ने का अभ्यास । सुलेख ।

(छ) किञ्चित् ड्राइङ्ग, भजन याद करना, स्वर साधना ।

(ज) तकली या चर्खे पर कातना ।

(झ) सन्ध्या या दोनों समय प्रार्थना ।

(ञ) कपड़े-लत्ते ढंग से पहनने का अभ्यास ।

(ट) किञ्चित् व्यायाम। उत्पादक व्यायामः नाज की सफ़ाई, चकरी पर दाल दलना, बगीचे में काम। अनुत्पादक व्यायामः टहलना, दौड़ना, तैरना, आसन आदि।

वर्ष ९ से १२ :

(क) अपनी भाषा का और अच्छा ज्ञान। निबन्ध-लेखन। साधारण ज्ञान की उपयोगी पुस्तकों का पठन। देश-विदेश के महापुरुषों तथा प्रसिद्ध नारियों की सरल जीवनियाँ पढ़ना। गणित। भूगोल-इतिहास की उपयोगी तथा जीवन में काम आने वाली बातें।

(ख) घर की समस्याओं का साधारण ज्ञान। रसोई की तैयारी में हाथ बँटाना। तरकारी, मसाले, अचार इत्यादि का ज्ञान। चावल, दाल, रोटी बनाने की सामान्य शिक्षा। संगीत-शिक्षा का आरम्भ। साधारण सिलाई।

(ग) कपड़े पहनने की कला। घर को स्वच्छ और कायदे से रखना।

(घ) सामाजिक समस्याओं का साधारण ज्ञान। परदे, गहने इत्यादि की समस्याओं पर विचार; उनके दोष।

(ङ) ड्राइङ्ग या चित्रकला।

(च) अन्य उपयोगी चीज़ों (अंग्रेजी, पत्रलेखन) का ज्ञान। पत्र पढ़ने का साधारण अभ्यास।

वर्ष १२ से १५ :

(क) हमारी भाषा, साहित्य, देश काल का विशेष अध्ययन या ज्ञान।

(ख) चिट्ठी-पत्री।

(ग) गृह-प्रबन्ध की शिक्षा। घर का पूरा हिसाब रखना। चीज़ों

को यथास्थान सजाकर रखने की कला का ज्ञान और अभ्यास। घर के कामों में अधिकाधिक योग।

(घ) सिलाई-कटाई, मशीन चलाना, क़सीदा, रसोई का विशेष ज्ञान (मिठाई, पूरी, चटनी, अचार, मुरब्बे बनाना। मसालों का मिश्रण)।

(ङ) संगीत, चित्रकला।

(च) शरीर-विज्ञान का साधारण ज्ञान। कन्याओं में किशोरावस्था में होने वाले आन्तरिक तथा बाह्य परिवर्तनों का ज्ञान (मासिकधर्म, इसका तात्पर्य, लाभ; इस काल में सब प्रकार का संयम तथा स्वच्छता। जहाँ तक हो सके माता को चाहिए कि उसे उसके अन्दर हो रहे परिवर्तनों का आशय समझावे)।

वर्ष १५ से १६ :

(क) भावी जीवन की तैयारी (मानसिक दृढ़ता; घर छोड़कर दूसरे घर जाने की तैयारी, मिलनसारी, हँसमुख स्वभाव तथा उत्फुल्लता की उपयोगिता, मृदुता और बोलने में मिठास, ससुराल में सेवा तथा श्रम का महत्व; सहनशीलता और सहिष्णुता। बड़ों—सास, ससुर, जेठ-जेठानी, बड़ी ननद इत्यादि—को सेवा से तथा छोटों—बच्चों छोटी ननद, देवर आदि—को प्रेम से जीतने की शिक्षा।

(ख) ससुराल तथा मायके के जीवन में भिन्नता (उतनी स्वतन्त्रता नहीं, समय पर गम्भीरता; संयम, परिश्रम; मन मारने का अभ्यास)।

(ग) रोगी-परिचर्या तथा शिशु-पालन का साधारण ज्ञान।

इतनी बातों पर ध्यान दिया जाय तो जीवन में सफलता

प्राप्त करने के लिए ये काफी हैं। इनके साथ, योग्यता तथा आवश्यकता के अनुसार, अन्य भी बहुतेरी बातों की शिक्षा दी जा सकती है। मेरा मतलब यह नहीं कि जो कुछ हमने लिखा, वह बस है। मैंने उतनी ही बातें ली हैं जो लड़कियों के लिए अनिवार्य हैं और जिनका उनके जीवन में विशेष महत्व और उपयोग है। इतनी बातें जानने से उनके भावी जीवन की बहुतेरी कठिनाइयाँ हल हो जायँगी। अधिकांश लड़कियों को विवाहित जीवन बिताना है। उनके लिए गृह-प्रबन्ध, रसोई, सिलाई, संगीत इत्यादि की शिक्षा बड़े काम आयेगी। इसी प्रकार आलस्यहीन और परिश्रमी स्वभाव, प्रफुल्लता, बोलने और व्यवहार में मिठास जिह्वा तथा मन पर संयम ऐसी बातें हैं जो विवाहित जीवन के लिए अत्यावश्यक हैं, जिससे जीवन के मार्ग के बहुतेरे काँटे निकल जाते हैं। लड़की कितनी ही योग्य हो पर यदि उसमें सहिष्णुता, बर्दाश्त करने की आदत, मिठास के साथ बोलने का अभ्यास और कड़वे घूँट पी जाने की क्षमता नहीं है तो वह कभी सुखी न हो सकेगी, न उसको पाकर कोई घर चैन की नींद ले सकेगा।

परन्तु ये गुण केवल विवाहित जीवन बिताने के लिए ही आवश्यक नहीं, जीवन में सर्वत्र इनका उपयोग है। इन्हें जानकर, गुनकर, लड़कियाँ अपना जीवन हल्का करेंगी और जहाँ रहेंगी तहाँ सुख और शांति की वृद्धि करेंगी। आज जब जीवन का संघर्ष सब क्षेत्रों में बहुत बढ़ गया है तब पुस्तकी ज्ञान या बौद्धिक योग्यता की अपेक्षा इन बातों पर जीवन की शांति और सफलता बहुत निर्भर करती है। लड़कियाँ अपने आचरण से न केवल अपना वरं सम्पूर्ण समाज का भविष्य बना सकती हैं।

द्वितीय खण्ड

जीवन-निर्माण की कुछ शिक्षाएँ

: १ :

जीवन की चाँदनी और अन्धकार

प्यारी बेटियो,

आज तुमसे मैं कुछ जरूरी बातें करना चाहता हूँ। इन्हें ध्यान से सुनो, इन पर विचार करो। ये किताबी बातें नहीं हैं। इनमें जीवन के अनुभव का रस भरा हुआ है। इन पर ध्यान दोगी तो तुम्हें पछताने का अवसर बहुत कम मिलेगा। जहाँ जाओगी, वहाँ सुख से रहोगी। तुम्हारा मान होगा; लोग तुम्हें प्यार करेंगे और कहीं तुम्हें रोने का अवसर न मिलेगा।

जीवन में सुख कौन नहीं चाहता? पर केवल चाहने से सुख नहीं मिलता। उसके लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है।

सुख का सस्ता नुस्खा नहीं है।

हम लोग सस्ती चीजें खरीदने के आदी हो गये हैं इसीलिए सुख भी आसानी से भोग लेना चाहते हैं। इससे बड़ी भूल और दूसरी नहीं है। सुख का कोई सस्ता नुस्खा नहीं है। जीवन की पगडंडियाँ लम्बी और चक्करदार होती हैं। उन पर चलते हुए प्रति क्षण सावधानी रखने की जरूरत पड़ती है। यदि ऐसा न होता तो आज संसार में कोई दुखी न दीख पड़ता। चाहते तो सब हैं कि उनके मार्ग में फूल बिछे हों पर प्रायः फूलों की पंखुड़ियां जीवन की लू में उड़ जाती हैं और काँटे रह जाते हैं। इसलिए तुम अच्छी तरह समझ लो कि केवल चाहने का कोई मतलब नहीं है। चाहने के साथ चाह का पूरा मूल्य चुकाने की तैयारी भी होनी चाहिए।

सबसे पहली बात जो जीवन में सुखी होने के लिए आवश्यक—बल्कि अनिवार्य—है, विनोद वृत्ति है। इसका मतलब यह है कि तुम सदा प्रसन्न रहने की आदत डालो। जिससे बातें करो, हँसकर बातें करो। स्त्री के मुख की उपमा चाँद से दी गई है, आज भी दी जाती है। वह व्यर्थ नहीं है। जब आकाश पर चाँद उगता है, अँधेरा छँट जाता है। प्रकाश बोलता और हमें गुदगुदाता है। हृदय में रस उमड़ता है। तुमसे आशा की जाती है कि तुम्हारा मुँह सदा चाँद की तरह प्रकाश और मृदुता की वर्षा करता रहेगा। उस पर कभी ग्रहण न लगने दो; कभी उसे मलिन या अँधेरा न होने दो। हँसते हुए रहो। ताज़े खिले फूल की तरह खिला मुख रखने की कला जो लड़की जानती है वह सदा जीतती है; वह जीवन की लड़ाई में हार का कभी अनुभव नहीं करती।

चाँद-सा हँसता मुखड़ा

पढ़ने में ये बातें सरल हैं। करने में कठिन हैं। पर असल में उतनी कठिन नहीं जितनी तुम समझती हो या दूसरे लोग तुमसे कहते हैं। प्रसन्न रहना मनुष्य का स्वभाव है। असल में जितना यत्न मनुष्य दुखी होने के लिए करता है उसका आधा भी सुखी और प्रसन्न रहने के लिए करे तो कभी दुखी न होगा। कठिनाई आरम्भ में है। किसी ने कोई कड़ुवी बात कह दी, तुम उसी को लेकर बैठ गई, उस पर इतना सोचा कि हर चीज़ दुखदाई और हर बात कड़ुवी हो जाती है। यह जीने का ढंग नहीं है। रास्ता यह है कि ऐसी बात को तुरन्त भूल जाओ; उसे

प्रसन्न रहना कठिन नहीं है

हँसी में पी जाओ । मन को मैला न होने दो; किसी काम में तुरन्त लग जाओ। एक क्षण में तीर की नोक कलेजे से गायब हो जायगी।

जिससे बोलो हँसकर बोलो। मिठास से बोलो। दिल जीतने का इससे सरल उपाय दूसरा नहीं है । जो लड़की बोलने में शर्बत घोलती है और जिसके मुँह से फूल झड़ते हैं वह कभी दुखी नहीं हो सकती । इस छोटे दोहे में, जिसे कभी लड़कपन में पढ़ा था, बड़ा सत्य है—

> कागा काको लेत है; कोयल काको देत ।
> मीठे वचन सुनाय कै, मन सबको हर लेत ॥

तुम चाहे जितनी योग्य, मेहनती, पढ़ी-लिखी, सभ्य हो पर यदि तुम्हारी जिह्वा में मृदुता नहीं है और तुम कड़ी बात को

जीवन का दण्ड और जीवन का वरदान

चुप रहकर पी जाने की कला नहीं जानती हो तो तुम्हारे सब गुण व्यर्थ होंगे । तुम कभी जीवन में सुखी न होगी; न किसी को सुखी कर सकोगी। कर्कशा स्त्री जीवन का सबसे बड़ा दण्ड है, जब मृदु, कोमल, सहनशील और हँसमुख नारी जीवन का सबसे बड़ा वरदान । यह मैं तुम्हें बहुत बड़ी रहस्य की बात बता रहा हूँ कि तेज ज़बान की स्त्री को कोई पति, कोई पुरुष नहीं चाहता । मैं कितनी ही स्त्रियों को जानता हूँ जिनका त्याग, कष्ट सहन, परिश्रम, सेवा, सब नम्बर एक की है, पर न वे सुखी हैं, न उनके पति या ससुराल के अन्य लोग । सब जान बचाते हैं। दिलों में, अन्दर अन्दर, घुटते हैं, ऊपर भी कभी-कभी विस्फोट हो जाता है। एक अत्यन्त ईमान-

जीभ पर काबू रखो

दार, परिश्रमी, और सेवापरायण नारी को मैं जानता हूँ जिसका जीवन नरक-सा हो गया है; बच्चे उसके लिए स्वर्ग के दूत की जगह यम-दूत से लगते हैं; हर एक से वह उलझती है। पति से भी दो-दो हो जाती है। दोनों रोकर, मसोस कर, पड़ जाते हैं। दोनों दोनों को सुखी बनाना चाहते हैं, चरित्र के दोनों भले हैं, जीवन में अन्यत्र उनके लिए कोई आकर्षण नहीं; फिर भी फूटे बर्तनों की तरह झनझनाते रहते हैं। कई बार इस स्त्री को रोते मैंने देखा है। पर वह अपनी जीभ पर काबू नहीं रख सकती। पति ने एक कही तो उसने दो सुनाई। चुप रहकर, हँसी में बात उड़ाकर, सुखी रहने की कला का उसे अभ्यास नहीं। लड़के भी प्रतिदिन के इस दृश्य से उद्दण्ड हो गये हैं। उनका भविष्य नष्ट हो गया है पर ठोकर खाकर भी यह और नहीं सीख पाती है।

आदत पड़ जाने पर नहीं छूटती

तुम कहोगी—ऐसी कौन औरत होगी जो बार-बार अपने बोलने का कुपरिणाम देखकर भी चुप नहीं रहती। पर तुम भूल जाती हो कि जब किसी चीज़ की आदत पड़ जाती है तब फिर चाह कर भी उसे दूर करना सरल नहीं होता। आरम्भ में जिसे तुम आसानी से कर सकती हो वही बाद में आदत पड़ जाने पर, असम्भव हो जाता है। बहुत से लोग, अच्छा इस बार हो गया, अब आगे ऐसी बात न होने देंगे, इस तरह के शिथिल निश्चयों से जीवन की काली रजनी को लम्बा करते रहते हैं, और यह निश्चय कभी कार्य में परिणत नहीं होता।

इसलिए बेटियो, कभी किसी कड़वी बात से मन को मलिन

न होने दो । याद रखो, प्रसन्न, हँसमुख, प्रफुल्ल रह कर तुम दूसरों का नहीं, अपना ही भला करती हो क्योंकि इससे तुम्हारा मन हलका रहता है, स्वास्थ्य पर बुरा असर नहीं पड़ता, दूसरों के साथ झगड़ा होने में जो शक्ति क्षय होती वह बच जाती है और आत्मनियन्त्रण का अपूर्व सुख भी तुम्हें मिलता है। इसलिए तुम दूसरों के लिए न सही, अपने लिए, प्रसन्न करने की आदत डालो।

चन्द्रग्रहण न लगने दो

जब ग्रहण लगता है तब तुमने देखा है दुनिया कैसी विकल हो जाती है, लोग परीशान, अस्तव्यस्त दिखाई पड़ते हैं। जैसे एक आपत्ति आ गई हो। उसे दूर करने के लिए दान-पुण्य, पूजा-पाठ, स्नान-ध्यान सब करते हैं। और जब सूर्य या चन्द्रमा पर से काले धब्बे दूर हो जाते हैं, ग्रहण समाप्त हो जाता है तब कैसी प्रसन्नता होती है। ठीक यही तब होता है जब तुम्हारे प्रफुल्ल, चन्द्रमुख पर ग्रहण लगता है। न केवल तुम उस समय अपने को संकट में डालती हो बल्कि उन सब आदमियों के जीवन की पूनो पर अँधेरा डाल देती हो जिनके साथ तुम्हें रहना है, जीना है और मरना है, चलना है और विश्राम करना है।

इसलिए प्यारी बेटियो ! सबसे पहले, सब कुछ भूल कर मातमी, मुरझाये मुँह को खिलखिलाते. मुसकराते मुख से बदल लो; जीभ की कड़ुआहट को शर्बती ओठों में दबा दो, और तब जीवन की पगडंडी पर आगे बढ़ो। विश्वास रखो, मार्ग के आधे कंटक चुन लिये गये।

: २ :

सेवा का मेवा

प्यारी बेटियो,

पहले पत्र में तुमको लिख चुका हूँ कि तुम्हारे लिए जीवन में प्रसन्न रहना, मिठास के साथ बात करना, सहिष्णुता और विनोद वृत्ति कितनी आवश्यक है। यह वह चीज है, जिसके बिना जीवन की डगर में तुम एक पग आगे नहीं बढ़ सकती, और जिसे पाकर और अपनाकर तुम न केवल स्वयं रस से भर उठोगी बल्कि दूसरों का जीवन भी धन्य करोगी तथा दुःख की रजनी पर चन्द्रिका की भाँति खिल उठोगी।

पर बेटियो, केवल इतने से ही काम न चलेगा। इससे तुम्हारा मार्ग सरल हो जायगा पर चलना तो तुम्हें है ही। दुनिया में आलसी आदमी को कोई नहीं चाहता। वह कभी कुछ नहीं पाता, सदा खोता ही है। आलस्य से मन शिथिल, शरीर अकर्मण्य और अशक्त हो जाता है। बुरे और अवाञ्छनीय भाव मन में आते हैं। फिर लड़कियों के लिए तो आलस्य परम शत्रु है। यह उनको अपाहिज और पंगु कर देता है। हृदय की प्रसन्नता नष्ट हो जाती है।

आलस्य परम शत्रु है

इसलिए सदा कुछ न कुछ काम करते रहने की आदत डालो। काम में लगे रहने से मन में कोई दुर्भावना नहीं आती। बेकारी सब से भयंकर बिष है जो आदमी को सदा के लिए बेकाम कर

देता है। अगर तुम सदा काम में लगी रहोगी तो बहुतेरी बुराइयों से बच जाओगी।

ससुराल में तो, विशेष रूप से, परिश्रमी लड़की का ही आदर होता है। एक गँवारू कहावत है—'आदमी को चाम प्यारा नहीं, काम प्यारा है।' जो इसको गलत कहता है, झूठा है। चाम (चर्म, चमड़ा, मुँह, रंगरूप) कुछ दिनों के लिए प्यारा हो सकता है पर सदा वह काम नहीं देता। सदा तो काम ही काम देता है।

परिश्रम की कला

पर परिश्रम की भी एक कला है। कुछ लड़कियाँ रात-दिन काम करती हैं, फिर भी उनका काम पूरा नहीं होता, वे खीझती हैं, अकुलाती हैं मन मार कर रह जाती हैं। इस प्रकार का परिश्रम नदी में रुपये डालने के समान है, जिसका कोई परिणाम नहीं होता। जो काम करो प्रसन्नता के साथ, मन लगाकर करो। यह समझ कर करो कि तुम्हारा काम है। तब काम जल्दी होगा, अच्छा होगा, दूसरों को प्रिय होगा और तुम्हारे स्वास्थ्य पर भी उसका अच्छा असर पड़ेगा। जो लड़की या स्त्री, घर की मालकिन और रानी की तरह नहीं, अपने को दासी समझ कर, झींक-झींक कर, कुढ़-कुढ़ कर काम करती है, वह रात-दिन पिसते हुए भी किसी को सन्तुष्ट नहीं कर पाती। सब उससे चिढ़ते हैं, और वह स्वयं अपने से चिढ़ती है। इसलिए तुम काम करते समय प्रसन्न रहो; यह समझ कर काम करो कि तुम्हारा काम है और इस निश्चय के साथ आरम्भ करो कि तुम उसे अच्छे से अच्छे ढंग पर करोगी और जब तक स्वयं तुम्हें उससे सन्तोष न हो, चुप न बैठोगी।

काम का एक ड्यौढ़ भी होता है। ड्यौढ़ का मतलब काम

करने का क्रम है। ठीक क्रम से काम करने पर दो घंटे का काम एक घंटे में होता है। जैसे तुम्हें कपड़े धोने हैं और भोजन भी बनाना है। इसकी जगह कि पहले कपड़े से निबट कर भोजन में हाथ लगाओ, यह अच्छा होगा कि आग जलाकर चूल्हे पर दाल चढ़ा दो; जब तक दाल पकती है तुम कपड़े से निबट जाओगी। एक काम करते हुए दूसरा काम भी होता रहे, इसका विचार करोगी तो तुम्हें स्वयं व्यवस्था सूझती जायगी। काम में समय की इसी बचत का नाम ड्योढ़ है। जो लड़कियाँ इसे जानती हैं उनको समय की शिकायत कभी नहीं रहती और उनका सब काम समय पर पूरा हो जाता है।

काम का ड्योढ़

ससुराल में पहली बार जाने पर कुछ दिन लड़की के लिए बड़ी परेशानी और परीक्षा के होते हैं। जो लड़कियाँ इस परीक्षा में सफल हो जाती हैं उनका भविष्य बन जाता है। आरम्भ में तो पति, सास ससुर, जेठ-जेठानियाँ, देवर, ननदें सभी नई बहू से कुछ न कुछ आशा करती हैं। इतनी आशाएँ की जाती हैं कि कोई भी लड़की घबड़ा सकती है। पर घबड़ाना नहीं चाहिए। सावधानी से काम करोगी तो तुम्हारी सब कठिनाइयां हल हो जायँगी।

नवागता बहू से आशाएँ

पति की बड़ी-बड़ी कल्पनाएँ होती हैं। उसका हृदय आशा-निराशा और भय से डाँवाडोल रहता है। 'पता नहीं उसे कैसी स्त्री के साथ जीवन बिताना है', यह शंका मन को मथती है। तुम्हारी दो मीठी बोली, तुम्हारा एक दिन का सुन्दर व्यवहार उसे सदा के लिए

कल्पना में उड़ने वाला पति

तुम पर निछावर कर देगा। वह सन्तोष की साँस लेगा और उसके मन का भय दूर हो जायगा। सास-ससुर ऐसी लड़की चाहते हैं जो भाग्य-लक्ष्मी की तरह उनके घर में अवतीर्ण हो। यदि तुम उनका आदर करोगी, उनकी सेवा और सुविधा का ध्यान रखोगी, उन्हें माता-पिता के समान मानोगी, उनके उपदेश और शिक्षा पर चलोगी तो वे तुम्हें अपनी कन्या के समान प्यार करेंगे। चाहे तुम कोई बात जानती भी हो पर उनकी शिक्षा को नम्रता के साथ सुनो—सदा सीखने को तैयार रहो। पति को प्रेम से, सास-ससुर को सेवा से, बड़ों को नम्रता से, छोटे बच्चों, ननदों और देवरों को प्यार और सहानुभूति से तुम अपना बना सकती हो।

भोजन बनाने में हर एक की रुचि का अध्ययन करो; यथा-सम्भव सब को सन्तुष्ट करने का यत्न करो।

सेवा वह चीज़ है जो कभी व्यर्थ नहीं जाती। सेवा के साथ बुद्धि, मृदुता और प्रेम हो तब तो वह जीवन के लिए अमृत ही सिद्ध होगी।

: ३ :

फूहड़ बनाम संस्कृत लड़की

प्यारी बेटियो,

तुम में से कौन ऐसी है जिसने फूहड़ स्त्रियों की हँसी न उड़ाई हो, या किसी संस्कृत, सुशील स्त्री को देखकर यह न कहा हो कि—"कैसी भली है वह ! प्यारी-प्यारी, दिल में बसा लेने लायक।"

पुरुष का हृदय किसी बात से उतना विरक्त नहीं होता जितना स्त्री के फूहड़पन से होता है। वह चाहता है कि स्त्री कपड़े लत्ते पहनना जाने, समय पर बोलना, समय पर हँसना और समय पर चुप रहना जाने। जो काम करे कायदे से करे। चीज़ों को ढंग से रखने की कला उसे मालूम हो। गृह का सुचारु प्रबन्ध कर सके। किस चीज़ को कहाँ रखने से घर की शोभा बढ़ जायगी, यह जानती हो। चीजें इस तरह रखी जायँ कि जब उनकी आवश्यकता हो, बिना खोज और दौड़-धूप के अपनी जगह पर मिल जाय। चारों ओर सुरुचि, स्वच्छता और सौन्दर्य का वातावरण हो।

जो लड़की इसे नहीं समझती या नहीं जानती, उसका सब किया-कराया मिट्टी हो जाता है।

मैं एक प्रोफेसर साहब को जानता हूँ, जो मारे शर्म के अपनी स्त्री को अपने पास नहीं रखते, मायके में ही उस बेचारी का

ज्यादा समय बीतता है। जब आती भी है तो

प्रोफेसर की पत्नी

उससे आँख बचाते है। बात यह है कि प्रोफेसर साहब, बड़े सभ्य, सुरुचिसम्पन्न आदमी हैं पर उनकी स्त्री वफादार और मेहनती होते हुए भी फूहड़ है। उसके रहते घर कबाड़-खाना मालूम होता है। बैठने के कमरे में भोजन की थाली पड़ी है तो रसोई घर में जम्पर लटक रहा है। बर्तन घर भर में बिखरे हुए; किताबें अस्त-व्यस्त। कुर्सियाँ इधर-उधर; किसी पर गिलाफ है तो किसी पर नहीं। जब भोजन बन कर तैयार हुआ तब किसी ज़रूरी चीज़ की याद आई और नौकर को दौड़ाया। ट्रंक साड़ियों से भरे हुए पर मैली साड़ी पहनने वाली। या कभी ट्रंक खुला और साड़ियों का भाग्योदय हुआ भी तो पहनने की कला नहीं; किस साड़ी पर कौन ब्लाउज़ पहनना चाहिए, बिन्दी कहाँ और कैसे लगानी चाहिए, इसकी तमीज़ नहीं। कभी बच्चों को डाँटा, कभी नौकरों से तू तू मैं-मैं हुई। घर सिर पर उठा लेती है। प्रोफेसर साहब की स्त्री की कोटि की बहुत स्त्रियाँ समाज में हैं। वे नहीं जानतीं कि शिष्टाचार किसे कहते हैं और ओढ़ने-पहनने, बोलने, बैठने और काम करने की भी कला होती है। बहुत-सी स्त्रियाँ पाँव पर पाँव रखकर बैठती हैं। नाखून से मिट्टी खोदती रहती हैं या कोई चीज़—तिनका, लकड़ी आदि—मुँह में डाल लेती हैं। कुछ दाँतों से नाखून काटती रहती हैं। बातचीत में आँखें मटकाना, ताली देकर, हाथ चमका कर, जोर से बातें करना बहुत भद्दी आदतें हैं। किसी के बाल बिखरे रहते, बार-बार मुँह पर आते हैं। भोजन में भी एकाध बाल निकलते हैं। इस तरह की फूहड़ लड़की या स्त्री कभी जीवन में सफलता नहीं प्राप्त कर सकती।

भला कौन आदमी ऐसी स्त्री चाहेगा ? पुरुष जहाँ पत्नी चाहता है तहाँ वह एक गृहणी भी चाहता है—गृहणी अर्थात् घर वाली; घर को बनाने वाली। जो गृह-विज्ञान में कोरी है, जो घर साफ़-सुथरा, व्यवस्थित, सजा हुआ, नहीं रख सकती, वह गृहणी कहलाने योग्य नहीं। बहुत-सी स्त्रियाँ ऐसी भी होती हैं जो ऐन मौक़े पर किसी चीज़ के अभाव की शिकायत करती हैं। जैसे जब लोग खाने बैठे तो मालूम हुआ कि नमक नहीं है; या नाश्ते के समय सूजी या शक्कर के खत्म होने की सूचना मिलती है। यह स्त्री का दोष है। उसे सदा देखते रहना चाहिये कि कौन-सी चीज़ घट रही है; कौन चीज़ कब तक चलेगी। सुयोग्य गृहणी ज़रूरी चीज़ों का प्रबन्ध चार दिन पहले से करती है।

पुरुष गृहणी भी चाहता है

सुशीला लड़की ससुराल का प्रबन्ध इस तरह करती है कि लोग अनुभव करें कि इसके आते ही जीवन अधिक मधुर हो गया है और घर ज्यादा व्यवस्थित, साफ़-सुथरा लगता है।

संस्कृत लड़की जानती है कि क्या पहनना चाहिए; कब बोलना चाहिए और किस प्रकार बोलना चाहिए; कब हँसना चाहिए और किस सीमा तक। वह अपने गुरुजनों के प्रति सम्मान का व्यवहार रखती है, उनसे कुछ सीखने की आकांक्षा रखती है। वह जानती है कि किसके साथ कैसा सम्बन्ध है और हमें उस सम्बन्ध का निर्वाह किस प्रकार करना चाहिए। यह सब लड़की की अपनी बुद्धि पर निर्भर करता है कि वह

अवसर-ज्ञान का महत्व

अपनी मधुर वाणी, अपने सुविचार, अपनी नम्रता और सेवा तथा परिश्रम से घर के लोगों का हृदय जीत ले। बेटियो, याद रखो कि तुम्हारे प्रत्येक काम, प्रत्येक शब्द पर तुम्हारा सुख और भविष्य निर्भर है। अच्छी लड़कियों की भाँति, तुम प्रत्येक दिन इस निश्चय के साथ आरम्भ करो कि कल से आज तुम कुटुम्ब की शान्ति को और बढ़ाओगी तथा सब कामों को और अच्छी तरह करोगी।

सब कुछ करते हुए भी तुममें नम्रता की भावना होनी चाहिए। भली लड़की सदा यह समझती है कि वह जो कुछ अच्छे काम कर रही है, भगवान् की प्रेरणा और माता पिता, सास-ससुर तथा अन्य गुरुजनों के आशीर्वाद के बल पर कर रही हूँ। उसे अपनी विद्या, अपने श्रम और अपनी सेवा पर कभी घमंड नही होता। उसकी नम्रता में भी बनावट नहीं, सच्चाई होती है।

याद रखो, पुरुष जहाँ एक प्रेमल साथी, पत्नी, चाहता है तहाँ वह अपने लिए एक शान्त, सुव्यवस्थित, सुन्दर घर भी चाहता है। जीवन-युद्ध में घर उसका विश्राम स्थान है। यहाँ वह शोरगुल, झगड़े-झंझटें नहीं चाहता; यहाँ वह समस्याएँ नहीं पैदा करना चाहता, समस्याओं को हल करने का बल चाहता है इसलिए अपने पति, तथा घर के अन्य लोगों के लिए, एक सुखी, शान्त घर का निर्माण करना तुम्हारा कर्तव्य है।

: ४ :

प्रेम का जादू

प्यारी बेटियो,

प्रेम जीवन का वसन्त है। इसके आते ही दुनिया बदल जाती है। यौवन सुगन्ध से भर जाता है; हृदय मधुचक्र—मधुमक्खी के छत्ते—की भाँति रसमय हो उठता है, सब कुछ मधुर लगता है। जो चीज़ कभी भाती न थी, वह बड़ी अच्छी लगती है। भद्देपन में सुन्दरता खिल पड़ती है, और खट्टी चीजें मधुर हो जाती हैं। सूखी डालों में कोंपलें फूटती हैं। हृदय में मधुवर्षा होती है; जीवन में चाँदनी खिलती है। अमा राका में बदल जाती है।

जीवन का वसन्त

इसीलिए कहा गया है कि प्रेम से बढ़कर संसार में और कुछ नहीं। वह ईश्वर का रूप है। वह जब मिलता है तो सब कुछ सुन्दर, सब कुछ मधुर हो जाता है। और जब वह चला जाता है तो उत्तप्त बालुकाभूमि के समान जीवन का मार्ग अनाकर्षक और कष्टमय हो उठता है।

यह प्रेम प्रायः सभी के जीवन में एक बार आता है। प्रेम करना मानवधर्म है; वह हमारी प्रकृति में मिला हुआ है। प्रेम करने में यत्न नहीं करना पड़ता। पर प्रेम की रक्षा करने में बहुत सावधानी और सतत प्रयत्न की आवश्यकता होती है। आता

उसका आना और जाना

वह अपने से है पर वह अभिमानी है। जहाँ हृदय के द्वार उसके स्वागत के लिए न खुलें, जहाँ त्याग की आरती उसे न मिले, जहाँ उसका सत्कार न हो, जहाँ उसकी कीमत चुकाने में सब कुछ निछावर कर देने की तैयारी न हो तहाँ वह टिकता नहीं। और जैसे अकस्मात्, बिना बुलाये, अपने-आप वह आता है वैसे ही हृदय की भाषा न सुनने पर, चुपचाप चला भी जाता है।

प्रायः लड़कियाँ या स्त्रियाँ इन बातों को नहीं समझतीं। इसलिए जब एक दिन वह चला जाता है जिसको लेकर जीवन जीवन है; जिसके कारण सब सुख है, जिसके कारण संसार का सब बोझ रुई के समान हलका हो जाता है, तब वे हाय करती हैं, सिर पीटती हैं और जीवन भर रोने के सिवा कुछ हाथ नहीं लगता।

प्रेम जितना शक्तिमान है, जितना दुर्लभ है, जितना ऊँचा है, उतना ही ऊँचा मूल्य भी वह चाहता है। यदि तुम समझ लो कि प्रेम में वह शक्ति है जो दुनिया को हिला सकती है, और कैसे तुम वह शक्ति बढ़ा सकती हो, कैसे जीवन में उसकी रक्षा और उपयोग करोगी तो तुम्हारा जीवन सदा फूल-सा हँसता हुआ और सुगन्धमय रहेगा।

यह अपनी कीमत चाहता है

बेटियो, बचपन से प्रेम करने की आदत डालो। माता-पिता के प्रति प्रेम उनकी सेवा के रूप में बदल डालो। ससुराल जाओ तो वहाँ के प्रत्येक व्यक्ति के प्रति तुम्हारे हृदय में प्रेम हो। लोग गलत कहते हैं कि प्रेम चाहने से नहीं होता। चाहने से प्रेम होता है, चाहने से प्रेम बढ़ता है। तुम प्रेम करना स्वभाव ही बना लो।

फिर हृदय में प्रेम रहने से ही कुछ नहीं होता; जीवन में उस प्रेम का प्रयोग, उपयोग और कार्य रूप में उसे परिणत करने की

आवश्यकता पड़ती है। तुम्हारे पति न केवल यह चाहते हैं कि तुम उनको प्रेम करो बल्कि अपने कार्यों में, अपनी बातों में, समय-समय पर, उसे प्रकट भी करो। पुरुष का हृदय केवल मौन सेवा, मौन प्रेम से कभी तृप्त नहीं होता; वह अभिव्यक्ति का भूखा है। वह न केवल यह चाहता है कि उसकी पत्नी उसे प्रेम करे बल्कि यह भी चाहता है कि उससे कहे कि मैं प्रेम करती हूँ—'तुम्हीं मेरे सर्वस्व हो, तुम्हीं को लेकर मेरी दुनिया है,' इत्यादि। इसे न जानने के कारण भी बहुत सी लड़कियाँ ससुराल में असफल होती हैं। प्रेम से उनका हृदय भरा होता है, वे चाहती भी हैं कि बोलें—उसे प्रकाशित करें पर लज्जा के संस्कार रोक देते हैं; मुँह नहीं खुलता। बहुतेरे मूर्ख पति (और विवाह के बाद बहुत दिनों तक अधिकांश पति मूर्ख होते हैं) इसका अर्थ कुछ का कुछ समझ लेते और अपनी पत्नियों के प्रति एक प्रकार की उदासीनता का भाव उनके मन में भर जाता है।

प्रेम-प्रकाशन की कला

पर इसका यह भी मतलब नहीं कि ससुराल जाते ही तुम पति को प्रेम पर व्याख्यान देने लगो। बहुत बोलना उतना ही, बल्कि उससे भी ज्यादा खतरनाक है जितना कुछ न बोलना। स्त्री में वाचालता को कोई पुरुष पसन्द नहीं करता। इसलिए आवश्यकता होने पर बोलो और कम बोलो; और जब बोलो तो उसका एक-एक शब्द प्रेम से भरा हुआ, मधुर, हृदय को जीतने वाला हो।

बिना इस प्रेम के गृहस्थ जीवन नरक है। यह प्रेम ही है जिसकी शक्ति से स्त्रियों ने हमारे इतिहास को असाधारणता

प्रदान की है। इसे लेकर स्त्रियाँ भयंकर जङ्गलों में भटकी हैं; इसे लेकर स्त्रियों ने हँसते-हँसते चिता में प्रवेश किया है; इसे लेकर जीवन में असाधारण कष्ट भोगा है और उग्र तपस्या की है। इस प्रेम से पति के प्रति कर्तव्य-पालन की भावना उत्पन्न होती है। इसी के कारण सीता ने सास-ससुर का आदेश भी नम्रता के साथ अस्वीकार करके राम के साथ जंगल-जंगल भटकने का निश्चय किया। जीवन में स्त्री पति की सहधर्मिणी है। उसे दुःख में, सुख में, रोग में, शोक में, सम्पत्ति में, विपत्ति में—सदा पति के साथ प्रसन्नतापूर्वक रहना चाहिए। यह प्रेम की धारा केवल मृत्यु विच्छिन्न कर सकती है और मृत्यु के बाद भी यह प्रेम जीता है।

समस्त शक्तियों का स्रोत

इसलिए प्रेम से, सेवा से, पति का हृदय जीत लेना तुम्हारा पहला कर्तव्य है। तुम दोनों में हृदय की पूरी एकता होनी चाहिए पर ससुराल में केवल पति ही नहीं, अन्य लोग भी हैं। उनके साथ तुम्हें रहना है, जीवन बिताना है। अपने व्यवहार से, अपने प्रेम से, अपने सद्गुणों से अधिक से अधिक लोगों को सुखी और प्रसन्न करने की चेष्टा करो। यह समझ लो कि सास-ससुर ही अब तुम्हारे माता-पिता हैं, जेठानियाँ बड़ी बहिनें हैं। आदर से, सेवा से, अभिमानशून्य नम्रता से तुम इन सबको अपना बना सकती हो। जब समय मिले, उनके पास जाओ, बैठो। उनसे कुछ सीखने की चेष्टा करो। उनसे कहो कि 'मैं तो अब तुम्हारी छाया में आ गई हूँ; जैसी भी हूँ मुझे निबाह लेना है। मैं कुछ नहीं जानती पर जानना चाहती हूँ। मुझे बताइए; अपनी पुत्री

हृदयों को विजय करने का उपाय

समझ कर मुझे शिक्षा दीजिए।' इन बातों का बड़ा प्रभाव पड़ता है। ऐसे वर्ताव से लोग समझेंगे—बड़ी भली लड़की है; अच्छे घर की बेटी है; अभिमान जरा भी नहीं है, और तब वे तुम्हें प्यार करने लगेंगे।

बेटियो, प्रेम न केवल हृदय की आवश्यकता है बल्कि जीवन की भी आवश्यकता है। इसकी शक्ति से अनेक चमत्कार किये जा सकते हैं। इसलिए कभी प्रेम की भावना को हृदय से दूर न होने दो। यह वह चीज है जो हृदयों को जोड़ती है और बिछुड़े हुए को मिलाती है। यदि तुम सचाई और कुशलता से इसका उपयोग करोगी तो टूटते हुए घर को भी बना लोगी।

घर सब स्वर्ग ही नहीं होते। वहाँ झगड़े भी होते हैं, लाग-डाँट, ईर्ष्या-द्वेष भी चलता है। भली लड़की इन बातों को बढ़ाती नहीं; वह परिवार के विभिन्न व्यक्तियों को अपने स्नेह-बन्धन से मिलाती है। आज-कल प्रवृत्ति यह है कि पति को लेकर अलग रहें। यह कोई भली प्रवृत्ति नहीं है। जहाँ तक हो सके चेष्टा करनी चाहिए कि सब के साथ रहते हुए, हिल-मिल-कर, गुज़र करें। जिन माता-पिता ने बच्चों को बनाया उनसे उनको अलग कर देना कोई अच्छी बात नहीं। सोचो तुम्हारी वृद्धावस्था में तुम्हारे बच्चे इसी तरह तुमसे अलग हो जायँ तो तुम्हें कितना दुःख होगा। इसलिए बेटियो, सब तरह से चेष्टा करो कि तुम्हारे आने से घर में प्रेम का वातावरण बढ़े, कम न हो। इसमें सब तरह से तुम्हारा लाभ है। प्रेम कभी निष्फल नहीं जाता। जब वह ऊपर से निष्फल होता हुआ जान पड़ता है, तब भी वह अन्दर-अन्दर काम करता रहता है।

: ५ :

गृह का प्रबन्ध

बेटियो,

गृह हमारे समाज का एक छोटा-सा रूप है। चाहे तुम माता-पिता के यहाँ हो या ससुराल में, तुम्हारा कर्तव्य है कि घर को इस तरह रखो कि देखने में सुन्दर और स्वच्छ मालूम हो। अगर तुमने अच्छी शिक्षा पाई है तो तुम घर सजाने में अपने ज्ञान और अपनी कला का उपयोग कर सकती हो। चीजें यथा-स्थान होनी चाहिएँ, और इस तरह रखनी चाहिए कि देखने में अच्छी लगें।

आजकल की अधिकांश लड़कियाँ काम करने का ढंग बिल्कुल नहीं जानतीं। काम में वे दिनरात लगी रहती हैं पर कौन काम कब और कैसे करना चाहिए, यह न जानने से उनका श्रम प्रायः व्यर्थ होता है। तुम जानती हो वही घर सुरुचिसम्पन्न और समझदार गृहणी के हाथ में पड़कर चमक उठता है और वही फूहड़ के हाथ पड़कर रोता है। अगर तुम नगर में रहती हो तो प्रायः तुम्हें छोटे घरों में रहना पड़ेगा। ३-४ कमरों में ही घर-गृहस्थी का सब सामान रखना पड़ेगा। अगर तुम विचार से काम लोगी तो इन्हें इस तरह सजा सकती हो कि देखकर तबीयत खुश हो जाय। घर की प्रथम आवश्यकता यह है कि वह खूब स्वच्छ हो। यह

स्वच्छ और चमकता गृह

नहीं कि मक्खियाँ भिनकती हों, या जाले लग रहे हों, या दर-वाजों और खिड़कियों पर धूल पड़ी हो। तुम्हारे यहाँ नौकर-चाकर हैं तो तुम्हें उनसे इस तरह से काम लेना चाहिए कि ये बातें न रहें। अगर तुम्हारे घर के लोग इतने सम्पन्न नहीं हैं कि नौकर रख सकें तो तुम्हें नियमित रूप से कुछ समय इन बातों में देना चाहिए। यदि रोज न देख सको तो हफ्ते में एक बार तो जाले वगैरह साफ कर दो; खिड़कियों की धूल रोज़ फटकारनी चाहिए। धुल सकें तो कमरे को धो देना चाहिए या गीले कपड़े से फ़र्श रगड़ कर पोंछनी चाहिए।

अगर घर बड़ा हो तो उसमें अपनी गृहस्थी और अपने सामान की व्यवस्था इस प्रकार करनी चाहिए कि वह सूना और बेकार न मालूम हो। बैठक का कमरा विशेष रूप से साफ़ और आकर्षक होना चाहिए क्योंकि यहाँ जो लोग मिलने-जुलने आते हैं सब बैठते हैं और उसी से गृहणी की योग्यता और प्रबन्ध-पटुता का अनुमान लगाया जाता है। उसमें बैठने की कुर्सियां या तख्त खूब साफ़ हों और इस तरह रखे हों कि अच्छे लगें। किताबें या रैक या आलमारियाँ या टेबुल अथवा जो भी चीजें हों वे ठीक जगह पर होनी चाहिएँ। एक ही चीज कमरे में एक जगह उतनी अच्छी नहीं लगती जितनी दूसरी जगह। यह भी है कि बीच बीच में क्रम बदलते रहना चाहिए। इससे कमरा चमक उठता है और नया-सा मालूम पड़ता है।

व्यवस्था और सजावट

काम के अनुसार घर के विभाग होने चाहिएँ। बैठक, सोने का कमरा, भाण्डार, रसोई, स्नानागार अलग-अलग होने चाहिएँ

और इन कमरों में वहाँ काम आने वाली वस्तुएँ अपने-अपने स्थान पर रखी होनी चाहिएँ। चतुर स्त्रियाँ घर का बटवारा ऐसे अच्छे ढंग पर करती हैं कि देखकर तबीयत खुश हो जाती है। इसके विपरीत फूहड़ स्त्रियों को सदा एक शिकायत लगी रहती है—'क्या करें घर बहुत छोटा है; कहाँ क्या चीज रखें।' अथवा बड़ा घर होने की हालत में—'इतना बड़ा घर है कि साय-सायँ करता है। इसको ठीक रखना हमारे बूते की बात नहीं।'

गृह-विभाजन

ऐसा कह कर स्त्रियाँ अपने को और दूसरों को धोका देती हैं। असल में यह रुचि और लगन की बात है। मैंने ऐसे घरों में देखा है जहाँ ३-३ नौकर हैं पर घर ऐसा कि बैठने की इच्छा न हो। इसके विरुद्ध ऐसे घर भी हैं जहाँ नौकर-चाकर नहीं हैं पर गृहणी ने प्रत्येक चीज पर अपने कौशल, कलाप्रियता और सुरुचि की छाया डाल दी है। जब तक घर की मालकिन ध्यान न दे और काम करने या कराने की कला न जानती हो तब तक नौकरों के रहते हुए भी कुछ नहीं होता।

तुम्हें सुबह सबसे जल्द उठना चाहिए। ब्राह्म मुहूर्त्त में उठना बड़ा हितकर है। इससे स्वास्थ्य अच्छा तथा मन निर्मल और प्रसन्न रहता है। सुस्ती नहीं आती। उठ कर पहले भगवान का स्मरण करो और उससे प्रार्थना करो कि तुम्हारे द्वारा कोई ऐसा काम न हो जिससे किसी की हानि हो या किसी का दिल दुखे; घर में सब सुखी हों; सबका कल्याण हो। इसके बाद शौचादि से निवृत्त हो। यदि तुम्हारा स्वास्थ्य अच्छा है और सुविधा हो सकती है तो

प्रातः-कृत्य

स्नान भी करलो। स्नान करने से शरीर की सब क्लान्ति मिट जाती है; रक्त दौड़ने लगता है, फुर्ती आती है, मन उमंग से भर जाता है, और पवित्र भाव भी आते हैं। इसके बाद पूजा करके सास-ससुर तथा पति को प्रणाम करो। घर में और भी बड़े लोग हों तो उनका भी पांव छूकर प्रणाम करो। सुबह जिससे मिलो हँसकर, प्रसन्न होकर, दो ऐसी बातें करो कि उसके दिल की कली खिल जाय। बच्चों को चूम कर प्रेम से उठा दो। यदि घर में नौकर है तो घर की सफ़ाई में लगा दो; यदि नहीं है तो स्नान के पूर्व तुम्हें स्वयं घर की सफ़ाई कर लेनी चाहिए। नौकर हो तो भी सफ़ाई कर लेने के बाद तुम्हें स्वयं उसका काम देखना चाहिए कि उसने कैसी सफ़ाई की है; उसे समझा देना चाहिए कि किस तरह तुम उससे काम लेना चाहती हो। झाड़ू का मतलब यही नहीं कि फ़र्श की सब धूल या कचरा निकल जाय। मैंने नौकरों या महरियों को देखा है कि वे नीचे धूल झाड़ देती हैं पर कोनों में या खिड़कियों पर जमी रहती है। इसलिए किसी झाड़न से उन्हें नित्य साफ़ कर देना चाहिए। घर को देखकर पता लगाया जा सकता है कि गृहस्वामिनी आलसी है या नहीं। अपने ऊपर यह आक्षेप न होने दो।

घर की सफाई तथा स्नानादि से निबटकर तुम्हें जलपान आदि की व्यवस्था करनी चाहिए। दूध, सूखे मेवे (किशमिश, खजूर इत्यादि) दलिया इत्यादि सर्वोत्तम जलपान हैं। जलपान सदैव हलका, पौष्टिक, सुस्वादु और सुपाच्य होना चाहिए। बहुत से लोग दूध, जलेबी, हलवा वगैरा का नाश्ता करते हैं। जब तक शरीर में शक्ति होती है, इससे पैदा होने वाले दोष दबे रहते हैं पर शरीर को

जलपान

किसी समय दुर्बल पाते ही उन पर चढ़ बैठते हैं। इसलिए केवल स्वाद के लिए हानिकारक वस्तुओं से पेट भर लेना स्वास्थ्य के लिए, और सामान्य जीवन के लिए भी, घातक है। गरमी के दिनों में दही की लस्सी सर्वोत्तम है।

याद रखो, सब घरों में ये चीजें सुलभ नहीं। यदि तुम्हारे माता-पिता या पति इतना खर्च नहीं कर सकते तो चोकर का हलुआ, या दूध या भिगोये हुए अंकुरित चने (थोड़ी मात्रा में और खूब चबा कर), गाजर इत्यादि से भी काम लिया जा सकता है। यह भी प्राप्त न हों तो खाने का सोडा और नमक डालकर गूँधे आटे की छोटी-छोटी पूरियाँ या रोटियां भी बनाई जा सकती हैं।

जलपान इत्यादि के बाद, यदि समय है तो तुम कोई अच्छी पुस्तक या दिन का ताज़ा अखबार पढ़ सकती हो। दुनिया और देश की खबरों से परिचित रहना आजकल सबके लिए आवश्यक है। इसके बाद रसोई के प्रबन्ध में लग जाओ।

घर में जितने बड़े हों उन्हें आदरपूर्वक भोजन कराके, तथा बच्चों एवं छोटे लोगों को प्यार से खिलाकर तब तुम खाओ।

खा-पीकर थोड़ी देर विश्राम करो। उसके बाद सिलाई-कटाई तथा अन्य कामों में लग जाओ। दोपहर या तीसरे पहर प्रायः मिलने के लिए रिश्ते-नाते की स्त्रियाँ, पड़ोसिनें तथा सखियाँ आया करती हैं। जिनसे जैसा सम्बन्ध हो उनको वैसा सम्मान प्रदान करो। पर कोई रिश्ते में छोटी हो या बड़ी, सबका स्वागत प्रसन्नतापूर्वक करना चाहिए। आनेवाली को तुम्हारे चेहरे से मालूम हो कि

दोपहर

उसके आने से तुम्हें खुशी हुई है। चाहे तुम बड़े घर की बेटी हो चाहे बड़े घर की बहू हो, तुम्हारे व्यवहार में अभिमान की गन्ध न होनी चाहिए। बहुत सी लड़कियों को मैं जानता हूँ जो गरीब घर में जन्मी थीं, संयोग-वश धनी घरों में ब्याही गईं। अपनी पूर्व-सखियों की भी वे उपेक्षा करती हैं। याद रखो, ऐसी स्त्री अपने पाँव में कुल्हाड़ी मारती है; कोई उसे नहीं चाहता; किसी का आदर उसे प्राप्त नहीं होता; केवल रुपये के बल पर उसका संसार चल रहा है। इस प्रकार का अभिमान कुलीनता या अच्छे घर की बेटी होने का प्रमाण नहीं है, बल्कि कुसंस्कार का लक्षण है। जिससे मिलो, इस तरह मिलो कि वह कभी तुम्हें न भूले; बार-बार उसे तुम्हारी याद आवे। अपनी आकर्षण शक्ति बढ़ाओ। लोगों के हृदय में प्रवेश करने की भी एक कला होती है।

शाम को भोजनादि से निबटकर परस्पर अच्छे विषयों पर चर्चा करो। स्वच्छ वायु में थोड़ी देर टहलो; बच्चों को उपदेशप्रद कहानियाँ तथा ऐसी बातें सुनाओ जिनसे उनका ज्ञान बढ़े और मानसिक शक्ति प्रबल हो।

ज्ञान-चर्चा

इसके बाद सास, जेठानी आदि की थोड़ी-बहुत सेवा करो—पाँव दबाना, सिर दबाना आदि। इससे तुम्हें उनका आशीर्वाद प्राप्त होगा और घर-गृहस्थी की बहुतेरी कठिनाइयाँ हल हो जायँगी। जब पाँव न दबाना हो तब भी थोड़ी देर उनके पास बैठना चाहिए। यदि वे कुछ कहें तो उसे ध्यान से सुनना चाहिए।

रात को सोने से पहले फिर भगवान् से प्रार्थना करनी चाहिए कि जो गलतियाँ दिन भर तुमसे हो गई हैं वे फिर न हों और तुम्हारा मन निर्मल, प्रेमल, और स्वस्थ रहे।

: ६ :

जी ललचाने वाला रसोईघर

बेटियो,

आहार का महत्व

जीवन में आहार का महत्व सबसे अधिक है। न केवल तुम्हारा तथा अन्य लोगों का स्वास्थ्य इस पर निर्भर है बल्कि तुम्हारे मानसिक विकास में भी इसका बहुत अधिक हाथ है। तुम जो खाओगी वैसा ही बनोगी। तुम्हारा आहार ही तुम्हारा रक्त-माँस है; वही तुममें प्राण-धारण की शक्ति उत्पन्न करता है; वही तुम्हारी प्रवृत्तियों को नियन्त्रित करता है। तुम्हारा, तुम्हारे कुटुम्ब और तुम्हारे भावी बच्चों का भविष्य इसी पर निर्भर है।

रसोईघर

अगर तुम विचार करो तो तुम्हें समझने में कठिनाई न होगी कि तुम्हारे जीवन तथा कुटुम्ब के सुखद निर्माण में रसोई-घर का क्या महत्व है। यह रसोईघर ही है जहाँ से रोगों का जन्म होता है और डाक्टर पलते हैं। यह सरोईघर ही है जहाँ से स्फूर्नि और स्वास्थ्य, उमंग और ओज प्राप्त होते हैं। जीवन और मृत्यु, स्वा-स्थ्य और रोग, सुख और दुःख, प्रकाश और अन्धकार इस छोटे से कमरे में, अदृश्य रूप से, बन्द हैं। यह तुम्हार हाथ में है कि जिसे चाहो अपनाओ।

हमारे जीवन की आधी कठिनाइयाँ रसोईघर की अव्यवस्था से पैदा होती हैं। यदि वह साफ-सुथरा, आकर्षक तथा व्यवस्थित

रहे और भोजन विवेकपूर्वक बनाया और ग्रहण किया जाय तो जो जीवन शिथिलता और थकान से भरा हुआ है वह शक्ति से ऊर्जस्वित हो जाय और आनन्द से थिरक उठे। आजकल स्त्रियाँ रसोईघर से भागती हैं और कहा जाता है कि चूल्हा-चक्की में उन्हें बन्द रखना उनको गुलाम और हीन रखने का प्रयत्न है।

इस तरह से भड़कानेवाली, बे सिर-पैर की बातें आजकल बहुत कही और सुनी जाती हैं। असल बात यह है कि आधुनिक स्त्री परिश्रम से भागनेवाली, शरीर-श्रम के कार्यों को तुच्छ समझने वाली हो गई है! उससे घर-गृहस्थी के काम होते नहीं; उसका दिमाग़ बढ़ गया है पर हाथ-पाँव अशक्त हो गये हैं। जीवन की यात्रा में वह पाँव से नहीं, सिर से चलना पसन्द करती है। इसलिए आत्म-वंचना-स्वरूप उसने, या उसके नाम पर बोलने वालों ने, ये बातें खड़ी कर दी हैं।

मैं कहता हूँ कि रसोईघर का नियन्त्रण तुम्हें वह शक्ति तथा सुविधाएँ देता है जो जीवन में पुरुष को दुर्लभ हैं। यह शक्ति तुम्हारे हाथ है कि तुम लोगों को स्वास्थ्य प्रदान करो या रोगी रखो। शरीर-निर्माण तथा मानसिक स्वास्थ्य की समस्त शक्तियां तुम्हारे अधिकार और प्रभाव में हैं। कुटुम्ब का सम्पूर्ण जीवन-विस्तार तुम्हारे हाथ में है। अपने पति तथा बच्चों को तुम जो चाहे बना सकती हो। कुटुम्ब की समस्त शक्ति की कुँजी तुम्हारे पास है।

कुटुम्ब की कुंजी तुम्हारे हाथ है

रसोईघर के सम्बन्ध में सबसे पहली बात यह है कि वह खूब स्वच्छ होना चाहिए। उसका हवादार होना तथा उसमें से धुआं निकलने का प्रबन्ध होना भी जरूरी है। मैंने देखा है

कि चूल्हा और उसके पास की थोड़ी दीवार मिट्टी से पोत दी जाती है—या लोहे की सिकड़ियां धो दी जाती हैं और पक्की फर्श हुई तो उस पर पानी उँडेल कर झाड़ू फेर दिया जाता है। इतने से लोग संतोष कर लेते हैं। रसोईघर की सफाई का मतलब यह है कि उसके अन्दर कहीं धूल न हो, कहीं जाले या कालिख के दर्शन न हों, कहीं कोई ऐसी चीज़ न हो जहां मक्खी, मच्छर या दूसरे कीड़ों को आश्रय मिले। रसोईघर को प्रत्येक दिन अच्छी तरह झाड़ना चाहिए, कोने-अतरे या दीवारों पर जहां जाले हों निकाल देना चाहिए। मक्खी, मच्छर और कीड़ों को पनपने न देना चाहिए।

स्वच्छता की आवश्यकता

दूसरी बात रसोईघर की सजावट तथा व्यवस्था है। बर्तनों को आले या आलमारी पर सजाकर रखना चाहिए। बड़े बर्तन एक तरफ, थालियां एक तरफ, कटोरियाँ एक जगह। मतलब यह कि देखने में तबीयत खुश हो तथा काम करने में सुभीता भी हो। यथा-स्थान चीजों रखने में लाभ यह होता है कि समय पर किसी चीज़ के लिए दौड़ना नहीं पड़ता। इसी प्रकार मसाले के डिब्बे भी क्रम से सजा कर रखो। यदि अलग भाण्डार न हो तो कनस्टरों में खाद्य-सामग्री एक तरफ सजी होनी चाहिए।

सजावट तथा व्यवस्था

भोजन बनाने की एक कला है। हज़ारों वर्षों से यह कला स्त्रियों को विरासत में मिलती आई है। इसलिए जो लड़की इस कला में निपुण न हो, वह गृहस्थी को सफलता-पूर्वक नहीं चला सकती। चाहे तुमको स्वयं भोजन बनाना हो, चाहे रसोइया भोजन बनावे,

भोजन बनाने की कला

भोजन में तुम्हें पूरी दिलचस्पी लेनी चाहिए। जहाँ रसोईघर पर गृहणी का नहीं, नौकरों का राज्य होता है तहाँ समस्त कुटुम्ब प्रायः रोगी रहता है।

भोजन पेट में डाल लेने के लिए नहीं है। यह वह चीज़ है जिस पर सब कुछ निर्भर है। यह प्राण है, यह रक्त है, यह मांस है, यह मज्जा है। तुम्हारी तथा तुम्हारे कुटुम्बियों की हड्डियाँ इसी से बनती हैं। स्फूर्ति और शक्ति इसी से आती है। इसी सामग्री से एक स्त्री ऐसी चीज़ बनाती है कि खाने वाला तृप्त और मुग्ध हो जाता है और दूसरी स्त्री ऐसा बनाती है कि भोजन गले के नीचे नहीं उतरता। मन मसोस कर रह जाता है। खीझ पैदा होती है। जहाँ कहीं अच्छा भोजन मिला हो तहाँ की तथा बनाने वाली स्त्रियों की याद आती है। दो-एक बार पुरुष मन दबाकर रह जाता है पर बाद में उसका धीरज चुक जाता। तब वह कपार ठोंकता है; कभी मुँह से निकल भी जाता है—"देखो, कमला की माँ ने उस दिन यही तरकारी कैसी बनाई थी!" इधर पुरुष विरक्त हो रहा होता है, उधर दूसरी स्त्री की प्रशंसा सुनकर कुसंस्कृत स्त्री के बदन में आग लग जाती है। यह बड़े दुःख की बात है कि पुरुष के मुख से कोई स्त्री अपनी तुलना में दूसरी स्त्री की प्रशंसा सुन नहीं सकती। इस तरह हृदयों में खाईं पड़ती है, और बढ़ती जाती है। याद रखो, प्रायः छोटी बातों पर ही जीवन का सुख-दुःख निर्भर करता है। गृहस्थ जीवन ब्योरे और विस्तार का जीवन है। इसमें हर तरफ निगाह रखनी पड़ती है। गृहणी का कर्तव्य है कि दिन भर जीविकोपार्जन का काम करके थककर लौटनेवाले पुरुष के

साथ मृदुता का व्यवहार करे तथा सुरुचिवर्द्धक और तृप्तिकर भोजन दे।

बहुत सी स्त्रियाँ सदा शिकायत का रजिस्टर खोले रहती हैं। 'यह नहीं था, क्या करती, जो मिला पकाकर रख दिया।' या 'दिन भर जुती रहती हूँ, क्या करूँ; याद न रही। यह ठीक नहीं बन सकी।' इस तरह की बातों से दिल खट्टा हो जाता है। यह समझना कि जिनके घर लक्ष्मी नाचती हैं उन्हीं के घर स्वादिष्ट, सुरुचिपूर्ण और स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन बन सकता है, ग़लत है। कुशल स्त्रियाँ साधारण चीज़ों से भी ऐसा अच्छा भोजन बनाती हैं कि अमृत-सा लगता है और अकुशल स्त्रियाँ सब चीजों के रहते हुए भी समय, शक्ति तथा पदार्थों का अपव्यय करती हैं और ऐसा भोजन बनाती हैं कि बस राम, राम मुँह से निकलता है।

दिल खट्टा करने वाली बातें

इसलिए रसोईघर ऐसा होना चाहिए कि वहाँ जाने के लिए मन में लालच हो और भोजन ऐसा बनाओ कि प्रत्येक आदमी तुम्हारे हाथ का बनाया भोजन करना चाहे। जो भोजन रुचिकारक होता है, जिसे खाने में खाने-वाले को स्वाद और आनन्द आता है वह शरीर में लगता है; जल्द हजम होता है। जिस भोजन में खानेवाले को स्वाद आता है उसे खाते समय मुँह में लार अधिक बनती है—आदमी धीरे-धीरे चबा-चबाकर खाता है, इसलिए वह पचता है। भोजन में भोजन बनाने वाली की मनोवृत्ति तथा प्रेम का भी बहुत महत्व है। याद रखो कि भोजन एक जड़ पदार्थ नहीं है बल्कि क्रिया-शील चेतन का जनक है जिसके कण कण में बनाने या बिगाड़ने की शक्ति है। यदि तुम

भोजन में स्वाद का महत्व

मन लगा कर, प्रेम से भोजन बनाओगी तो साधारण चीज़ों में भी अपूर्व स्वाद पैदा हो जायगा। याद रखो, हाथ से भोजन बनाना साधारण बात है, जो भोजन हृदय से बनाया जाता है, वही सच्चा भोजन है।

तुमको घर के भिन्न-भिन्न आदमियों की रुचि का भी ध्यान रखना होगा। कोई नमक कम खाता है, कोई ज्यादा; कोई मीठा ज्यादा पसन्द करता है, कोई कम। कोई एक तरकारी चाहता है, कोई दूसरी। चेष्टा करनी चाहिए कि सबको अधिक से अधिक सन्तोष हो। भोजन में सदा परिवर्तन करते रहना चाहिए। एक ही प्रकार का भोजन करते-करते आदमी ऊब जाता है। ऋतुओं के अनुसार भी भोजन के क्रम में परिवर्तन किया जाता है। भिन्न-भिन्न पदार्थों के दोषों के शमन के लिए ही भिन्न-भिन्न मसालों के योग रखे गये हैं। इनकी जानकारी से हानिकारक पदार्थ भी लाभकर बनाये जा सकते हैं।

रुचि-भिन्नता का ध्यान रखो

साधारणतः भोजन सादा, पौष्टिक और शीघ्र पचने वाला होना चाहिए। यदि संयोग-वश कभी कोई गुरुपाक (पचने में भारी) चीज़ बनानी हो तो उसके साथ ऐसी चीजें भी बनाओ जो उसे पचाने में सहायक हों।

जैसे भोजन बनाने की कला है वैसे ही भोजन परोसने की भी कला है। तुम्हें थाली इस तरह सजानी चाहिए कि देखने में अच्छी लगे; और जब खानेवाले के सामने जाय तो उसे प्रसन्नता हो। जैसे एक तरफ तरकारी, दाल तथा अन्य द्रव पदार्थों की कटोरियाँ लगी

परसने की कला

हों, दूसरी तरफ चावल, रोटी, पूरी इत्यादि हों। चटनी, अचार-रायता इत्यादि एक तश्तरी में अलग रहें। जिन बर्तनों में खाना परोसा जाय वे खूब साफ, चमकते हुए हों। जब स्वच्छ बर्तनों में सजाया हुआ, तुम्हारे प्रेम तथा परिश्रम से बना भोजन खाने वाले के पास जायगा तो उसकी सारी शिथिलता, अन्यमनस्कता, उदासीनता और अरुचि दूर हो जायगी। इसका न केवल उसके स्वास्थ्य पर अच्छा असर पड़ेगा बल्कि घर में प्रफुल्लता का वातावरण उत्पन्न करने में भी इससे बड़ी सहायता मिलेगी।

इसलिए बेटियो, रसोईघर से कभी उदासीन मत हो। यह समस्त कुटुम्ब का 'कंट्रोल रूम' है। इस पर से अपना अधिकार शिथिल मत होने दो। प्रायः शिक्षित और मध्यवित्त कुटुम्बों में नौकरों द्वारा भोजन बनाने की प्रथा बढ़ती जा रही है। यह कोई अच्छे लक्षण नहीं। इससे हमारे राष्ट्रीय स्वास्थ्य का क्रमिक ह्रास होता गया है, और होता जा रहा है। कभी मत भूलो कि नौकर अपनी जीविका के लिए भोजन बनाता है, तुम्हारे या तुम्हारे घर के लोगों के साथ उसका सम्बन्ध 'जड़' है; भोजन बनाने में उसका हृदय नहीं, एक प्रकार की विवशता है। तुम जो भोजन बनाओगी उसके मूल में तुम्हारे पति तथा बच्चों या अन्य कुटुम्बियों के स्वास्थ्य और कल्याण की कामना होगी। भले तुम नौकरों से काम लो, पर वे केवल तुम्हारे सहायक हों; स्थानापन्न नहीं!

: ७ :

ससुराल की कुछ बातें

बेटियो,

तुममें से अधिकांश का, समय पाकर, विवाह होगा। तुम ससुराल जाओगी। वहीं तुम्हारा घर होगा; वहीं तुम्हारा जीवन बीतेगा। इसलिए तुम्हें उसके विषय में कुछ और बातें बता दूँ तो अच्छा होगा।

कैसे आश्चर्य की बात है कि जिस घर को कभी देखा नहीं, वही घर अपना हो जाता है और माता-पिता के जिस घर में जन्म हुआ, जहाँ बचपन बीता और जहाँ के रक्त-मांस से शरीर बना, जहाँ की स्मृतियों में मन बसा है, वह पराया हो जाता है। विवाह की यह अद्भुत् बात है कि एक दिन में जो पराये और अनजान थे वे अपने हो जाते हैं और जो सदा के परिचित थे वे छूट जाते हैं, दूर पड़ जाते हैं। जब लड़कियाँ पहली बार माता-पिता के घर से ससुराल को विदा की जाती हैं तब वे भय से भरी, आशङ्का से सहमी-सहमी, चित्तवृत्ति में डाँवाडोल, अनिश्चित भविष्य की झिलमिल अभिलाषाओं में झूलती हुई होती हैं। पर धीरे-धीरे वही घर चिर-परिचित हो जाता है; वहाँ एक अद्भुत निजत्व का भाव जाग्रत होता है। बुरा है तो भला है तो अब यही मेरा घर है, यहाँ के आदमी अपने हैं—इस भावना का विकास होता है।

पराये अपने हो जाते हैं!

निजत्व की यही भावना सम्पूर्ण गृहस्थ जीवन का मूल है। इसी को लेकर उसका निर्माण है; इसी से उसमें ममत्व का विकास होता है। इसी से सब प्रकार का स्नेह उत्पन्न होता है और नारी इसी के कारण दुःख-सुख, अन्धकार-प्रकाश को सहन करती और पार करती हुई गृहस्थ जीवन को मंगलमय और सुखदायी बनाती है।

निजत्व की भावना

बेटियो, अनादि काल से यही होता आया है। तुम्हारी माँ भी दूसरे घर की बेटी थीं, और एक दिन ब्याह कर इसी घर में आईं। वही अनजान घर उनका घर हो गया। इसी तरह तुम भी एक दिन अपने पिता का घर छोड़ कर दूसरे घर में जाओगी। वही घर तुम्हारा होगा; माता-पिता का घर छूट जायगा। सब लड़कियों के साथ यही होता है। इसमें तुम कुछ अकेली नहीं हो। इसलिए इसमें घबड़ाने की कोई बात नहीं है। धीरज, स्नेह, प्रयत्न, परिश्रम और सेवा से तुम एक अपरिचित गृह को स्वर्ग बना सकती हो।

मैंने ऊपर कहा है कि निजत्व की भावना ही गृह-जीवन का मूल है। इसी पर सारा गृह-जीवन खड़ा किया जाता है। इसीलिए तुम इसे कभी मत भूलो। सदा इसका ख्याल रखो कि यही तुम्हारा घर है। जो चीज़ तुम्हारी है उसे सँभालना, उसे बढ़ाना तुम्हारा कर्तव्य है। माना, दुनिया में एक से एक चीजें हैं पर इससे क्या, जो तुम्हारा है उसी पर तुम्हारा जीवन और सुख निर्भर करता है। इसलिए भली लड़की दूसरों को देख-देख कर कुढ़ती नहीं, न व्यर्थ की अभिलाषाएँ मन में पाल कर दुःख

जो तुम्हारा है उसे सँभालो

उठाती है। जो कुछ उसे मिला है उसके लिए वह ईश्वर का आभार मानती है और उसी को अच्छा बनाने में लग जाती है बेटियो, सदा याद रखो कि दूसरों के महलों की अपेक्षा अपनी झोपड़ी के स्वप्न देखना ज्यादा अच्छा है। महलों का स्वप्न तुम्हें महल न देगा पर तुम्हारी झोपड़ी में भी आग लगा देगा।

सम्भव है, प्रयत्न करने से तुम्हें और अच्छा घर-वर मिलता पर जो चीज़ हो गई और जो तुम्हारे रोने से बदल नहीं सकती उसको लेकर आकाश-पाताल एक करने से क्या

सपने देखने से क्या लाभ है ? अनिश्चित भविष्य की अपेक्षा निश्चित लाभ होता है ? वर्तमान को सँभालने में ही अधिक बुद्धिमानी है। इससे भविष्य भी सुखद होगा। भली, सुशीला

और बुद्धिमती लड़कियाँ मामूली घर-वर पाकर भी सुख, शान्ति और सन्तोष का जीवन बिताती देखी जाती हैं, जब तेज़मिज़ाज, बुरे स्वभाव की लड़कियां अपेक्षाकृत अच्छा घर-वर पाकर भी न स्वयं चैन लेती हैं, न किसी को लेने देती हैं। सदा आसमान सिर पर उठाये रखती हैं। ऐसी लड़कियों को कोई प्यार नहीं करता और सब उनसे आँख बचाते हैं। परिणाम यह होता है कि उनका सारा जीवन दुःख से भर जाता है।

इसलिए विवाह के बाद तुम्हें इस भाव को दृढ़तापूर्वक ग्रहण करना होगा कि पति-गृह ही तुम्हारा गृह है और उसी पूँजी को लेकर तुम्हें अपनी दुनिया बनानी है। पति के प्रति प्रेम से तुम्हारा हृदय भरा होना चाहिए। वह जैसे भी हैं तुम्हारे हैं। सेवा और प्रेम से उन्हें प्रसन्न रखो। पति स्त्री जीवन का केन्द्र-विन्दु है। यदि यह नहीं है तो कुछ नहीं है इसलिए सब तरह से उन्हें सन्तुष्ट रखना तुम्हारा काम है।

केवल प्रेम से ही सारी समस्याएँ नहीं सुलझतीं। पुरुष जीवन-युद्ध में निरत प्राणी है। उसे संसार की अनेक झंझटों का सामना करना पड़ता है। इसलिए तुम्हें उसकी चिन्ताओं में भी भाग लेना चाहिए और जहाँ तक हो सके, उसके काम में सहायता पहुँचाने की वृत्ति होनी चाहिए। घर में बहुतेरी छोटी-मोटी संघर्ष की बातें उठा करती हैं। भले घर की बेटियाँ उनसे पति को दूर रखती हैं, जब कुसंस्कारी लड़कियाँ तीन का तेरह जड़ती हैं और यों घर में कलह और फूट का बीज बोती हैं। इसका परिणाम दूसरों के लिए चाहे जो हो, गृहणियों के लिए कभी अच्छा नहीं होता। पुरुष सदा ऐसी स्त्री से भागता है, और हृदय से उसे घृणा करता है।

पति की चिन्ताएँ कम करो

दूसरी बात यह है कि जो कुछ तुम्हारे पति की आय हो उसी के प्रकाश में तुम्हें अपने घर का सम्पूर्ण प्रबन्ध करना चाहिए। माँग बढ़ाकर पति को परीशान करना अच्छा नहीं। अच्छी गृहणी उसी आमदनी के अन्दर सारे उचित खर्च का प्रबन्ध कर लेती है। अनावश्यक खर्चों को घटा दो; कुसमय, बीमारी, बेकारी के लिए चार पैसे बचाकर रखो, और मौका आने पर पति को चिन्तित देख, उसके हाथ पर रख दो। ऐसी गृहणी को पाकर उसका कलेजा ठंडा हो जायगा, और वह सुख और तृप्ति का श्वास लेगा। बहुत स्त्रियाँ ऐसी होती हैं जो पति की परिमित आय को जानते हुए भी एक-न-एक फर्माइश करती रहती हैं। उनको सदा रोना ही है। ऐसी स्त्री सदा झींकती है। कभी कपड़ों की शिकायत, कभी गहनों का रोना। मूर्ख स्त्री नहीं समझती कि पति से बढ़-

आय के अनुसार व्यवस्था

कर स्त्री के लिए दूसरा गहना नहीं। यदि गहनों से सुख मिलता तो अनेक वेश्याएँ अधिक सुख और सम्मान पातीं। पति के प्रेम से जिस स्त्री का हृदय भरा है और जो अपने कर्तव्य में, प्रसन्नता-पूर्वक, लगी हुई, है, उसका ध्यान इन चीज़ों पर नहीं जाता, या जाता भी है तो बहुत कम।

बेटियो, इसे कभी न भूलो कि तुम्हारा सुख गहने-लत्ते में नहीं है। दुःख-सुख हृदय की वृत्ति है। संसार का समस्त वैभव पाकर भी तुम सुखी नहीं हो सकती, यदि सुख या शान्ति तुम्हारे अन्दर नहीं है, और परम अभाव में भी तुम सुखी रह सकती हो, यदि अन्दर से तुम शान्त और तृप्त हो। याद रखो, दुनिया में सिवाय तुम्हारे कोई तुम्हें दुखी या सुखी नहीं कर सकता। दुःख-सुख बिल्कुल तुम्हारे वश की बात है।

दुःख-सुख हृदय की वृत्ति है

इसलिए चटक-मटक, शान-शौकत के चक्कर में मत पड़ो। जो मिल जाय उसी में सन्तोष करो। सुखी रहने का एक उपाय अपने मन को निश्चिन्त और निर्मल रखना है। मन को चिन्ताओं से बचाने के लिए तुम्हें सदा किसी न किसी काम में लगा रहना चाहिए। मन को पंगु कर देने के लिए बेकारी से घातक दूसरा विष नहीं है। बेकार आदमी के मन में सदा व्यर्थ की चिन्ताएँ आती हैं। दूसरी बात यह है कि व्यर्थ की आलोचनाओं और बातों से दूर रहो। अक्सर जहाँ चार स्त्रियाँ एकत्र होती हैं, सबका छिद्रान्वेषण करती हैं। फलाँ ऐसी हैं, फलाँ वैसी हैं। इसको यह कहते सुना, उसको वह करते देखा। जहाँ बहुत बातें

बेकारी घातक विष है

होती हैं तहाँ अनायास, अनजाने भी झूठी, अतिशयोक्तिपूर्ण बातें निकल जाती हैं। याद रखो, इनसे ज़हर फैलता है, झगड़े की नींव पड़ती है और किसी का अहित भी हो सकता है। इसलिए जरूरत से ज्यादा बातें न करो, और जब बातें करो तो उसमें दूसरों की आलोचना-निन्दा या बुराई न हो। यह आदत तुम्हारे मन और आत्मा को विकृत कर देगी। यह मीठा ज़हर है। प्रायः इसमें बड़ा मज़ा आता है और धीरे-धीरे ऐसा चस्का लगता है कि स्त्रियाँ अपने ज़रूरी कामों की उपेक्षा करके भी कुरुचिपूर्ण चर्चा या निन्दा-गोष्ठी में सम्मिलित होती हैं। वे यह भी भूल जाती हैं कि जो स्त्री उनसे दूसरों की निन्दा करने में रस लेती है वह दूसरों से उनकी भी निन्दा करती होगी।

निन्दा में रस न लो

गृहस्थ जीवन में हृदय की उदारता का बड़ा महत्व है। अपने हृदय को छोटी-छोटी बातों पर रंज करने या कुढ़ने मत दो। ऐसा कोई घर नहीं है, जहाँ कभी न कभी दुःखदायी बातें या घटनाएँ न हो जाती हों। कभी जब तुम अपनी जेठानी या ननद या सास से मीठी बातों की आशा करती होगी, अनायास उनके मुँह से कड़वी बातें सुनकर तुम्हारे मुख की चाँदनी लुप्त हो जायगी। पर अगर तुम बुद्धिमती हो तो तुम्हें इसे तुरन्त भूल जाना चाहिए। कभी किसी कड़वी बात को गाँठ मत बाँधो। उसे एक कान से सुनो दूसरे से निकाल दो—यों मानो सुना ही न था। प्रायः लड़कियाँ यह सोचकर दुखी होती हैं कि मैंने तो ऐसा कोई काम नहीं किया कि हमें यह उपहार मिलता। पर बेटियो, तुम यह सोचकर ऐसी बातों को भूल जाओ कि क्रोध या

हृदय की उदारता

जहाँ भूलना कल्याणकारी है !

कड़वेपन का कारण तुम नहीं हो, कोई और चीज है। मान लो, तुम्हारी जेठानी पर पति-द्वारा डाँट पड़ चुकी है, या उसका बच्चा बीमार है या कहीं से चिट्ठी आई जिसमें मन को भारी बना देने वाला कोई समाचार था, या किसी से कोई कहा-सुनी हो चुकी है, या उसकी तबीयत भारी है, और तुम्हें इसका पता नहीं। इसलिए उसने जो कहा वह अन्दर से दुःख का परिचायक था, तुम्हारे ऊपर आक्रमण नहीं—यद्यपि मालूम यह पड़ा कि तुम्हारे ऊपर झुँझला रही है। कभी बादल भरते कहीं हैं, बरसते कहीं हैं। इसलिए किसी की कटु बात सुनो तो उसे याद न रखो, भूल जाओ। जो लड़कियाँ गृहस्थी में होनेवाली दिलों में खाइयाँ पैदा करने वाली, छोटी-छोटी बातों को भूलने की क्षमता रखती हैं, वे सदा सुखी रहती हैं। क्रोधी या दुखी आदमी को रोगी समझ कर उससे सहानुभूति और स्नेह प्रदर्शित करना चाहिए। उससे घृणा नहीं करनी चाहिए।

मैं समझता हूँ कि तुम्हें मैं मोटी-मोटी वे सब बातें बता चुका हूँ जिनका ज्ञान तुम्हारी सफलता और सुख के लिए आवश्यक है। थोड़े में वे ये हैं :—

(१) माता-पिता, भाई-बहिन, पति, सास-ससुर, ननद, जेठानी इत्यादि के प्रति प्रेम।

(२) बड़ों की सेवा, उनका सम्मान, छोटों के प्रति स्नेह।

(३) परिश्रमी स्वभाव; कभी बेकार न रहना।

(४) प्रत्ये काम को समय पर और ढंग से करना।

(५) मृदु स्वभाव; सदा हँसकर बोलने की आदत। याद करने योग्य बातें याद रखना और भूलने योग्य बातों को तुरन्त भूल जाना।

(६) घर को साफ़-सुथरा और व्यवस्थित रखना।
(७) अपने स्वास्थ्य तथा सौन्दर्य का ध्यान रखना। कपड़े-लत्ते ढंग से पहनना।
(८) भोजन बनाने की कला का ज्ञान।
(९) गृह-प्रबन्ध की कला का ज्ञान।
(१०) दूसरों की निन्दा से दूर रहने का अभ्यास।
(११) कब चुप रहना और कब बोलना चाहिए, इसका ज्ञान।
(१२) सहनशीलता और संयम।

यदि तुम इन बातों पर ध्यान दोगी, इन्हें जीवन में उतार लोगी तो कभी दुःखी न होगी, और तुम्हारे स्पर्श से वे गृहस्थियाँ भी चमक उठेंगी जहाँ अन्धकार का राज्य होगा, और उन स्थानों में भी आनन्द का स्रोत प्रवाहित हो उठेगा जहाँ खीझ और प्यास से भ्रमित प्राणियों की बस्ती बसी है।

इसीलिए, मैं कहता हूँ कि बेटियो, निराशा तुम्हारे लिए नहीं है, दुःख तुम्हारे लिए नहीं है। तुम मनुष्य जीवन को सार्थकता प्रदान करने वाली हो; तुम कष्ट और दुःख पर मंगल की वर्षा करने वाली हो; तुम अंधेरे घरों की चाँदनी हो; तुम निराश हृदयों की आशा हो; जीवन के युद्ध में थके प्राणियों में स्फूर्ति और जीवन का संचार करना तुम्हारा काम है; शिशिर के डंक से व्यथित जीवन में तुम्हारा आविर्भाव वसन्तागम के समान है। तुम लम्बे रेगिस्तानों में पथ का ज्ञान देने वाली राका हो।

बेटियो, तुम बड़ी हो; तुम्हारी जिम्मेदारियाँ बड़ी हैं। तुम्हारा 'मिशन' महान् है। तुम्हारा जीवन महान् है। अपने को देखो; जपने कर्तव्य का विचार करो। तुम अवश्य सुखी और सफल होगी।

तृतीय खण्ड

कन्या की विशिष्टता

: १ :

विश्व की योजना में कन्या का विशेष महत्व

बेटियो,

आज मैं तुमसे कुछ ऐसी बातें करना चाहता हूँ जिनका जानना तुम्हारे लिए अत्यन्त आवश्यक है पर जिन्हें बताने में प्रायः माता-पिता संकोच करते हैं और लड़कियाँ भी इन बातों को झूठे शर्म के कारण सुनने और समझने से दूर भागती हैं। लज्जा नारी का भूषण है पर झूठी लज्जा नहीं। जो बातें जीवन के लिए कल्याणप्रद हैं उनके बारे में लज्जा करना कोई बुद्धिमानी नहीं।

समाज का वातावरण ऐसा है कि लड़कियाँ लड़कों से निम्न-कोटि की समझी जाती हैं। यहाँ तक कि एक ही घर के लड़के लड़की के व्यवहार में भी भेद किया जाता है। इसका परिणाम यहाँ तक देखा जाता है कि स्वयं लड़कियाँ भी अपने को तुच्छ समझने लगती हैं और सोचती हैं, 'मैं लड़का क्यों न हुई? मेरी इतनी दुर्दशा क्यों है? हम लोगों का जीवन कैसा दुःखमय है?'

मैं तुमसे कहूँगा कि इस तरह के विचार अपने मन में न आने दो। यह तुम्हारा भ्रम है। तुम तुच्छ नहीं हो। संसार में तुम्हारा विशेष महत्व है। तुम न केवल लड़कों की भाँति महत्व-पूर्ण हो बल्कि उनसे कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो। संसार की योजना में तुम्हारा कार्य इन लड़कों से अधिक जिम्मेदारी का, अधिक मूल्यवान है।

सृष्टि में जितना भी जीवन है दो भागों में विभक्त है: नर और मादा। वनस्पतियों तक में यही बात तुम देख सकती है। इन दोनों के मिलन से ही सृष्टि का कार्य चल रहा है। सृष्टि की योजना में दोनों का सम महत्व है। इसलिए मैं कहता हूँ कि तुम अपने अन्दर से तुच्छता का भाव एक दम दूर कर दो। तुम्हारा महत्व लड़कों से अधिक है क्योंकि तुम लड़कों की भावी माता हो; तुम्हारी गोद में लड़के खेलेंगे और तुम्हारी देख-रेख में उनकी वृद्धि होगी। भविष्य के लड़कों के लिए तुम जिम्मेदार हो। इसलिए यदि तुम अपने शरीर और मन का ठीक विकास कर लो, यदि तुम स्वस्थ हो तो तुम स्वयं देखोगी कि जीवन का आनन्द तुम्हारे हिस्से में लड़कों से अधिक आयेगा। तब तुम सोचोगी कि लड़की का जीवन तुच्छ नहीं है—यह लड़की ही है जो मानव जाति को सतत जीवन का दान देकर चलाती है। तुमको अपनी ही भाँति दूसरे जीवन की सृष्टि करने की शक्ति प्राप्त है। तुम जीवनदात्री हो; मातृत्व का यह कार्य कैसा मंगलमय है। तुम्हें शक्ति का जो कोष प्राप्त हुआ है, यदि तुम उनका तात्पर्य समझ लोगी और उसे ठीक तरह से व्यय करोगी तो कभी दुखी न होगी। तुम कन्या हो, इसे कभी न भूलो और लड़कों की नक़ल न करके, अपने व्यक्तित्व को, अपनी अन्तः-शक्तियों को विकसित करो। तुम समझो कि तुम्हारे कन्या होने में ईश्वर का, प्रकृति का एक विशेष रहस्य है। उस रहस्य को समझो और समझ कर अपने जीवन को सफल करो।

: २ :

यौवन का आगमन और मातृत्व

बेटियो,

तुम्हें अनुभव हुआ होगा कि १४-१५ साल की अवस्था में तुम अन्दर ही अन्दर बदल रही हो। वह चंचलता, वह लड़कपन जो तुममें पहले था खोता जा रहा है। एक प्रकार की मधुर लज्जा तुममें आ रही है। अब तुम पहनने-ओढ़ने के बारे में पहले से अधिक सावधानी रखती हो। मन में एक बेचैनी-सी मालूम पड़ती है। जैसे नया जन्म हो रहा हो।

हाँ, तुम्हारा नया जन्म ही हो रहा है। यह जवानी के आगमन की सूचना है—वह जवानी जो जीवन का वसन्त है; जिसमें मन की डाल हरी हो जाती है; उसमें नई कोंपलें फूटती हैं; नई कलियाँ खिलती हैं, जिसमें एक अपूर्व मृदुगंध होता है। यह जवानी उमंगों पर नाचती हुई आती है, यह सपनों का एक संसार लिये आती है। जीवन एक अपूर्व स्वाद, अपूर्व रस से भर जाता है। शक्ति और ओज, मृदुलता और गंभीरता साथ-साथ आती है। नई आशा, नई आकांक्षाएँ, नई उमंगें! संसार को ठुकराती हुई चलने वाली यह जवानी! कैसा अद्भुत है यह परिवर्तन।

पर यह खतरे का भी समय है। इसमें तुम्हारे अन्दर जो परिवर्तन हो रहे हैं उनका कुछ मतलब है और अगर तुमने उसे

न समझा, या समझ कर भी उन पर ध्यान न दिया तो बाद में कष्ट और दुःख ही तुम्हारे भाग्य में लिखे जायँगे।

यौवन के आगमन का यह समय, जिसे कैशोर कहा जाता है, निर्माण और संचय का काल है। इस समय तुम्हारे शरीर में अनेक ऐसे परिवर्तन हो रहे हैं जिनका तुम्हें स्पष्ट रूप से पता नहीं पर जो तुम्हारे भावी जीवन के लिए अत्यन्त आवश्यक हैं और जिनके द्वारा प्रकृति तुम्हें संसार की योजना में तुम्हारा जो उचित कार्य है उसके लिए तैयार कर रही है। यहाँ इन परिवर्तनों के बारे में मैं तुम्हें कुछ बातें बताऊँगा।

जब लड़कियाँ १३-१४ वर्ष की होती हैं तब उनके शरीर में कई महत्वपूर्ण परिवर्तन होने लगते हैं। सीने की हड्डी अधिक पुष्ट और चौड़ी होने लगती है। स्तन के नीचे की कुछ ग्रन्थियाँ विकसित हो जाती हैं। गर्भाशय में परिवर्तन होता है। शरीर में कुछ रासायनिक पदार्थ बनने लगते हैं। जीवाणुओं की क्रिया बदल जाती है। एक रस, एक द्रव भीतर ही भीतर पसीजकर रुधिर में मिलने लगता है। यह शरीर के विभिन्न भागों में रहनेवाली उन ग्रन्थियों (Glands) से निकलता है जो बचपन में प्रसुप्त थीं पर अब विकसित हो रही हैं। हम सब का शरीर अनेक महत्वपूर्ण ग्रन्थियों से पूर्ण है। शरीर और मन का ठीक-ठीक विकास इन्हीं पर निर्भर है। कुछ ग्रन्थियाँ ऐसी हैं जिनसे पसीजने वाला द्रव बाहर निकल जाता है—जैसे आँसू, पसीना, मूत्र आदि। पर कुछ ऐसी ग्रन्थियाँ हैं जिनका रस रुधिर में मिलकर शरीर में स्फूर्ति, ओज पैदा करता है। यह रस अमूल्य है। यही अमृत है। जितना ही यह रस शरीर में खपाया जायग,

तुम्हारा स्वास्थ्य और सौन्दर्य उतने ही स्थायी होंगे। तुम्हारे शरीर में जो स्फूर्ति, जो चंचलता, काम करने की जो उमंग, जो कमनीयता है, सब इसी रस के कारण है। त्याग, उत्साह, कुछ कर जाने की मनोवृत्तियाँ इसी का प्रसाद हैं।

तुम देखोगी कि इस अवस्था में तुम में कुछ गंभीरता आ रही है। पहले की सी चंचलता नहीं रह गई; तुममें लज्जा का भाव बढ़ रहा है। तुम ध्यान से देखो तो मालूम होगा कि छाती चौड़ी और पुष्ट हो रही है। उसकी ग्रन्थियाँ विशेष रूप से कार्य-शील हैं। इसके साथ ही जननेन्द्रियों में भी अन्दर-अन्दर परि-वर्तन होता है। चूँकि लड़की का शरीर प्रकृति ने विशेष रूप से मातृत्व का भार उठाने की दृष्टि से ही बनाया है इसलिए इन विशेष अंगों में ऐसे परिवर्तन हो रहे हैं जिनसे मातृत्व का भावी कर्तव्य तुम भलीभाँति पूरा कर सको।

इस कर्तव्य की पूर्ति का क्रम सरल और मधुर करने के लिए ही यौवन के आगमन के साथ जहाँ साहस और स्फूर्ति का जन्म होता है तहाँ स्त्री-पुरुष में परस्पर एक प्रकार का आकर्षण भी उत्पन्न होता है। स्त्री का शरीर अधिक सुडौल, सुन्दर होने लगता है; उसकी कमनीयता बढ़ जाती है। यह आकर्षण ही काम या कामना है। इसी की प्रेरणा से स्त्री-पुरुष मिलते हैं।

जीवन की योजना में काम का भी प्रयोजन है। इसमें लज्जा या हीनता की कोई बात नहीं है। पुष्प को रंग इसलिए दिया गया कि उसकी ओर तितलियाँ आकर्षित हों। यदि पुष्पों में रंग न हो तो तितलियाँ उन पर न बैठें। और पुंकेसर रजकेसर के साथ मिलकर नये फूलों या फलों की सृष्टि ही न कर सके। नारी

और पुरुष के परस्पर आकर्षण से भी वही बात होती है। इससे मातृत्व के कष्टपूर्ण उत्तरदायित्व की पूर्ति का काम सरल और सुखदायी हो जाता है।

१३-१४ साल की स्वस्थ लड़कियों की जननेन्द्रियों में अन्दर ही अन्दर अनेक प्रकार के परिवर्तन होने लगते हैं। ये अंग पेड़ू के नीचे या इधर उधर होते हैं। बीच में जरा ऊपर की तरफ लटकता हुआ गर्भाशय होता है, और इस गर्भाशय के दोनों तरफ नीचे की ओर हटकर अण्डाकार दो अवयव और होते हैं। इन्हें अण्डाशय कहा कहा जाता है। ये अण्डाशय नालियों द्वारा गर्भाशय से जुड़े हुए भी हैं। जब बचपन के दिन बीत जाते हैं और तरुणाई शरीर में झाँकने लगती है यानी जब लड़कियाँ १३-१४ वर्ष की हो जाती हैं तब इन अण्डाशयों में छोटे-छोटे बहुत से अण्ड बनने लगते हैं। प्रकृति का क्रम ऐसा है कि स्वस्थ लड़कियों के शरीर में एक-एक अण्ड हर अट्ठाईसवें दिन पक जाता है। जब अण्ड पकने को होता है तब गर्भाशय के अन्दर की दीवारों में कुछ सूजन आ जाती है और कुछ रक्त जमा हो जाता है। जब अण्ड पूरी तरह पक जाता है तब यह रक्त बहने लगता है और तीन-चार दिनों तक बहता रहता है। इसे ही रक्तस्राव या मासिक धर्म कहा जाता है। नियमित रूप से और बिना कठिनाई या दर्द के रजस्राव होना उत्तम स्वास्थ्य का लक्षण है। जब पहली बार रजोदर्शन होता है तब कुछ कष्ट होता है। इसका रहस्य न जानने के कारण बहुत-सी लड़कियाँ घबड़ा जाती हैं; कुछ समझती हैं कि कोई रोग हो गया। बेटियो, इसमें न तो शर्म की कोई बात है, न घबड़ाने या चिन्ता करने

की बात है। १३-१४ वर्ष की अवस्था से लेकर ४०-४५ वर्ष की अवस्था तक यह मासिक रजस्राव होता है। स्त्रियों के स्वास्थ्य के लिए इसका ठीक समय पर होते रहना अत्यन्त आवश्यक है यदि रजस्राव ठीक समय पर या उचित मात्रा में या सरलता-पूर्वक न होता हो तो तुरन्त उसकी उचित चिकित्सा करानी चाहिए; इसमें जरा भी हिचकिचाहट या असावधानी न होनी चाहिए अन्यथा स्वास्थ्य खराब होता जायगा। जिन लड़कियों का स्वास्थ्य ठीक होता है उन्हें रजस्राव समय पर और बिना किसी कष्ट के होता है। शुद्ध आर्त्तव या रज का रंग खरगोश के रक्त के समान खूब लाल होता है। स्वास्थ्य की पहचान यह है कि मासिक धर्म के समय कमर या पेट में पीड़ा न होनीचाहिए; थोड़ी सुस्ती हो सकती है। नियमित रजस्राव का आरंभ इस बात का लक्षण है कि गर्भाशय पुष्ट हो रहा है और उसमें ऐसे परिवर्तन हो रहे हैं कि तुम में शीघ्र माता बनने की योग्यता आ जायगी। इसका यह मतलब नहीं कि तुरन्त मातृत्व का बोझ तुम उठा लो। नहीं; इसके बाद ३-४ वर्ष का समय मिलने से ये अवयव बहुत पुष्ट हो जाते हैं। इसका अर्थ यह है कि १७-१८ वर्ष की आयु से पूर्व स्वस्थ स्त्रियाँ मातृत्व का बोझ उठाने के योग्य नहीं होतीं।

रजस्राव के दिनों में शरीर को बहुत सँभालकर रखना चाहिए। ठंड, पानी, उत्तेजित मनोविकार तथा गरिष्ठ भोजन से बचना चाहिए। आजकलकी बहुतेरी लड़कियाँ इन दिनों रोजस्नान कर लेती हैं, स्कूल-कालेज जाती हैं। मासिक धर्म और प्रदर की बीमारियाँ इसीलिए इन लड़कियों में तेजी से फैल रही है। जब

तक बहुत आवश्यक काम न हो, इन दिनों स्नान करना या बाहर न जाना चाहिए। और यह समय अच्छी पुस्तकों के पढ़ने में लगाना चाहिए। ज़रा भी गड़बड़ी से तुम्हारे शरीर में सदा के लिए रोग घर कर लेगा। इन दिनों तेज़ी से चलना, दौड़ना, भारी चीजें उठाना या अधिक परिश्रम के कामों से भी बचना चाहिए। अन्यथा गर्भाशय को हानि पहुँचने का भय रहता है। पुरानी प्रथा अच्छी थी जिसमें स्त्रियाँ किसी को छूती नहीं थीं और घर के कामों से अलग रहती थीं। नहाना तो ठीक नहीं पर शरीर पोंछकर कपड़े बदलना अवश्य चाहिए।

इस रजस्राव का परिणाम यह होता है कि गर्भाशय भली-भाँति स्वच्छ हो जाता है। इधर जब रजस्राव शुरू होता है तब अण्ड पक कर धीरे-धीरे गर्भाशय की ओर खिसकने लगता है और ३-४ दिनों में वहाँ पहुँच कर ठहर जाता है। गर्भाशय में ५-७ दिन रहने के बाद वह बाहर निकल जाता है। यह बहुत सूक्ष्म होता है इसलिए इसके निकलने का कुछ पता नहीं लगता।

जिन दिनों यह गर्भाशय में होता है उन दिनों यदि स्त्री-पुरुष का संयोग होता है और पुरुष का वीर्यकीट इस अंडे के अन्दर के जीवाणु से मिलता है तो वह उसके अन्दर प्रवेश कर जाता है। दोनों के संयोग से अण्डा फल जाता है। इसी को गर्भाधान कहते हैं। दोनों के संयोग से एक नये सूक्ष्म जन्तु की सृष्टि होती है। यह जन्तु ९ महीने १० दिन में बढ़ते-बढ़ते बालक या कन्या के रूप में जन्म लेता है।

अब तुम समझ गई होगी कि लड़की का जन्म पाने से तुम कुछ तुच्छ नहीं हो गई। यह भी तुम्हारी समझ में आ गया होगा

कि तुम्हारे शरीर की विशेष बनावट तथा विशेष अंगों का तात्पर्य क्या है। ये अंग तुम्हें मातृत्व का वरदान देने के लिए हैं। इनके द्वारा तुम सृष्टि की धारा को सतत प्रवाहित रख सकती हो। ये तुम्हारे उस दान के साधन हैं जिनके द्वारा तुमने समाज को चिरकाल से जीवित रखा है।

परन्तु इसका यह तात्पर्य नहीं कि स्त्री बच्चे पर बच्चे पैदा करती जाय। मानव शरीर की शक्तियाँ सीमित हैं। पशु-जगत् में माता बच्चे होने के बाद जल्द चंगी हो जाती है पर मानव-शरीर के यन्त्र इतने जटिल और नाजुक हैं कि बच्चा होने पर माता का शरीर एकदम ढीला और शिथिल पड़ जाता है। शरीर में रक्त कम हो जाता है; कभी-कभी आँखें और दाँत कमज़ोर पड़ जाते हैं। इसलिए माता-पिता दोनों को पर्याप्त संयम से काम लेना चाहिए। जब जल्दी-जल्दी बच्चे होते हैं तब न केवल माता का जीवन खतरे में होता है बल्कि बच्चों की भी यही स्थिति होती है। चार दुर्बल और सदा बीमार रहनेवाले बच्चों से एक या दो ही स्वस्थ, तेजस्वी और शक्तिमान बच्चे पैदा करने का गौरव प्राप्त करना क्या अच्छा नहीं है? फिर बच्चे पैदा कर देना ही तो बस नहीं है; उनका उचित पालन-पोषण भी होना चाहिए; उनकी शिक्षा-दीक्षा का भी प्रबन्ध होना चाहिए। अधिक बच्चों में इन कर्तव्यों का निभाना कठिन हो जाता है।

मनुष्य में जो वासना है उसके सदुपयोग से जहाँ जाति की धारा बनी रहती है तहाँ उसके दुरुपयोग से जातियाँ मृत्यु के मुख में भी जा पड़ती हैं। वासना इसलिए नहीं है कि उसका अनियन्त्रित प्रयोग तुम या दूसरा कोई करता रहे। इसे सुसंस्कृत और

संयत बनाकर उसका लाभ उठा लेना ही बुद्धिमानी की बात है और पशुओं से मनुष्य में यही अन्तर है।

बेटियो, ये बातें यहाँ केवल इसलिए लिखी गई हैं कि तुम जान लो कि कैसे तुम अपना कर्तव्य पालन करते हुए भी स्वस्थ रह सकती हो। मैं चाहता हूँ कि तुम पुरुष का भोग मात्र बन-कर न रह जाओ; उस वासना से ऊपर उठकर मातृत्व का प्रकाश संसार को दो। यह कहना बस नहीं है कि स्त्रियाँ क्या कर सकती हैं? स्त्रियाँ सब कुछ कर सकती हैं। उनमें प्रबल शक्ति छिपी पड़ी है। उसे जगाओ और अपने कर्तव्य का पालन करो।

: ३ :

स्वास्थ्य का रहस्य

बेटियो,

मैं पहले बता चुका हूँ कि लड़कियों के लिए स्वास्थ्य का महत्व लड़कों के स्वास्थ्य से भी अधिक है। स्वस्थ शरीर स्त्री की सबसे बड़ी सम्पत्ति है जिस पर वह जीवन के संघर्ष में निर्भर कर सकती है। यदि तुम स्वस्थ रहोगी तो न केवल तुम सुखी होगी बल्कि अपने घर में भी शान्ति और आनन्द का वातावरण पैदा कर सकोगी। यदि तुमने असावधानी से अपने को अस्वस्थ बना लिया तो तुम्हारा सारा जीवन कष्टमय हो जायगा। रोगी या अस्वस्थ स्त्री गृहस्थ जीवन का सबसे बड़ा अभिशाप है। उसके कारण सारे गृह पर अन्धकार छा जाता है। वह रोगी तथा दुर्बल बच्चों को जन्म देती है; वह पति तथा घर के अन्य लोगों के प्रेम से वञ्चित हो जाती है; हर आदमी खीझ और चिड़चिड़ेपन से भर जाता है और जीवन एक भार हो जाता है। इसलिए बेटियो, अपने शरीर के प्रति कभी असावधानी मत करो। याद रखो, तुम्हारा शरीर केवल तुम्हारा नहीं है; उसके द्वारा तुम्हें समाज को जीवित रखना है, मातृत्व का बोझ उठाकर अपना कर्तव्य पालन करना है।

प्रायः कहा जाता है कि स्वस्थ रहना बड़ा कठिन काम है। इससे झूठी बात कोई नहीं। प्रकृति ने तुम्हें इस प्रकार बनाया है

कि तुम स्वस्थ और सुखी रहो। यदि तुम प्रकृति के आदेशों का पालन करती रहोगी तो सरलतापूर्वक अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सकती हो। नीचे मैं कुछ नियम लिखता हूँ; इन पर ध्यान देने से न केवल तुम अपना स्वास्थ्य बना लोगी बल्कि अन्य भी बहुतेरी चिन्ताओं और दुःखों से छुटकारा पा जाओगी :

मानसिक :

(१) सदा प्रसन्न रहो; कोई दिल में चुभनेवाली बात हो जाय तो तुरन्त उसे भूल जाओ।
(२) दूसरों पर—या अपने पर—क्रोध न करो। याद रखो जिस पर क्रोध किया जाता है उसकी अपेक्षा जो क्रोध करता है उसके शरीर पर अधिक बुरा प्रभाव पड़ता है।
(३) जो कुछ तुम्हारे पास है उसी में संतोष मानो। दूसरों पर कुढ़ने से स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है।
(४) अपने विचारों को निर्मल रखो।
(५) खूब खिलखिलाकर हँसने की आदत डालो। इसका समस्त शरीर, विशेषतः अँतड़ियों और फेफड़ों, पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।
(६) चिन्ता को अपने हृदय के अन्दर प्रवेश न करने दो।
(७) भगवान् में दृढ़ आस्था रखो।
(८) पति का प्रेम प्राप्त करो।

शारीरिक :

(१) आहार-विहार में संयम। रात को बहुत देर से न सोओ और प्रातःकाल जल्दी उठो। गरिष्ठ भोजन से बचो।

भोगविलास के चक्र में न पड़ो। सिनेमा आदि से यथा-संभव दूर रहो।

(२) नियमित स्नान तथा शरीर की सफ़ाई। शरीर की सफाई का मतलब केवल पानी डालकर शरीर को पोंछ लेना नहीं है। सबसे पहली बात यह देखना है कि शौच साफ़ और बँधा हुआ होता है या नहीं। पाकयन्त्र (हाज़मे) का ठीक रहना स्वास्थ्य की पहली कुंजी है। मलमूत्र का ठीक समय पर बाहर निकलते रहना सफ़ाई की दूसरी शर्त्त है। यदि हाज़मा ख़राब है तो तुरन्त उसकी चिकित्सा करो और तब तक भोजन न करो जबतक पहले का खाया हुआ पच न जाय। नहाते समय शरीर के प्रत्येक अंग को खूब मल-कर साफ करो। तीसरे-चौथे सिर को धो डालो; बालों को भली-भाँति साफ़ करो। दातुन करते समय दाँत और जीभ तथा कण्ठ की पूरी सफ़ाई करो।

(३) ध्यान रखो :

(क) मासिक स्राव समय पर—अट्ठाईसवें या तीसवें दिन—होता है या नहीं ?

(ख) होता है तो कष्ट से तो नहीं होता ; कम या बहुत ज्यादा तो नहीं होता या ३-४ दिनों से ज्यादा समय तक तो जारी नहीं रहता ? कमर और पेड़ू में दर्द तो नहीं रहता। यदि ये बातें हों तो तुरन्त योग्य चिकित्सक से चिकित्सा कराओ। एक दिन के लिए भी इसे सहन न करो; अन्यथा पुराना हो जाने पर यह तम्हारे शरीर को खा जायगा।

(ग) तुम्हें प्रदर तो नहीं है? सफ़ेद सफ़ेद लसदार कोई चीज़ तो नहीं निकलती? यदि निकलती हो तो तुरन्त उसकी चिकित्सा करो।

(४) प्रातःकाल उठकर स्वच्छ वायु में टहलने की आदत डालो। यदि तुम्हारे आस-पास घूमने की सुविधा न हो तो छत पर चली जाओ और खूब गहरे श्वास-प्रश्वास लो। नाक से हवा को अन्दर देर तक खींचो और जब फेफड़ों में भर जाय तो कुछ देर रख कर निकाल दो और फिर खींचो। शुद्ध वायु श्वास-यन्त्र के लिए अमृत का काम देती है।

(५) कुछ न कुछ व्यायाम अवश्य करो। व्यायाम का मतलब डंड-बैठक नहीं है। मेरा मतलब डटकर परिश्रम करने से है। व्यायाम दो प्रकार के होते हैं: १. उत्पादक श्रम वाले व्यायाम, २. अनुत्पादक श्रम वाले व्यायाम। डंड-बैठक, गदा इत्यादि अनुत्पादक श्रम वाले व्यायाम हैं। चक्की, चरखा, बाग़वानी इत्यादि उत्पादक व्यायाम हैं अर्थात् इनमें व्यायाम भी होता है और कुछ उपयोगी काम भी हो जाता है। चक्की चलाना स्त्रियों के लिए सर्वोत्तम व्यायाम है। दुःख है कि आजकल इसका लोप हो गया है। प्रातःकाल, अँधेरे मुँह, उठकर दो स्त्रियाँ मिलकर चक्की पीसें तो उनका स्वास्थ्य सदा अच्छा रहेगा। चक्की चलाने में पेड़ू के प्रदेश के सब अङ्गों, भुजाओं और सीने के अङ्गों का सर्वोत्तम व्यायाम हो जाता है। जो स्त्रियाँ चक्की चलाती हैं उनको शायद ही कभी मासिक धर्म की गड़बड़ी या प्रदरादि होते हों। बच्चा जनने में भी उनको कष्ट नहीं होता। अपनी शक्ति के अनुसार

तुम छोटी चक्की रख सकती हो। मज़दूरी की दृष्टि से नहीं, व्यायाम की दृष्टि से इसे करो तो तुम देखोगी तुम्हें आश्चर्यजनक लाभ होता है। घर-गृहस्थी में और भी परिश्रम के काम हैं :—दूध दुहना, दाल दलना आदि, पर चक्की और चरखा सर्वोत्तम व्यायाम हैं।

(६) विवाह के बाद भी यथासम्भव संयम का पालन।

(७) बीच-बीच में व्रत, उपवासादि से शरीर को शुद्ध करते रहना सप्ताह में एक दिन निराहार व्रत रहने से बहुत से रोग दूर हो जाते हैं। उस दिन ताज़ा या गरम पानी खूब पीओ और एनीमा लेकर अन्दर का सब जमा मल निकाल दो। देखोगी कि शरीर कैसा हलका हो जाता है और मन कैसा प्रसन्न रहता है।

(८) आलस्य को कभी पास मत फटकने दो। यह वह चोर है जो तुम्हें निर्धन कर देगा और तुम पंगु हो जाओगी। वह पहले मन पर आक्रमण करता है और उसे निर्बल कर देता है। कभी आलस्य मत करो। बेटियो, यदि तुम इन नियमों का पालन करोगी तो अपने शरीर को स्वस्थ तथा शक्तिमान रखोगी और तुम्हारी गृहस्थी आनन्द से चलेगी।

चतुर्थ खण्ड

पाक-शिक्षा

: १ :

रसोई-सम्बन्धी आवश्यक बातें

बेटियो,

प्रायः प्रत्येक घर में लड़कियों को उनकी माताएं या घर की बड़ी स्त्रियाँ भोजन बनाना सिखाती ही हैं। तुम भी अपनी माँ से या घर की अन्य बड़ी और कुशल स्त्रियों से भोजन बनाने की कला सीख चुकी होगी या सीख रही होगी। ऐसे काम पुस्तकों के बल पर नहीं सीखे जा सकते; उनके लिए व्यावहारिक शिक्षा की ज़रूरत होती है जो घर में ही मिल सकती है। तुम्हें चाहिए कि जब भी समय मिले तुम रसोईघर में जाकर अपनी माँ की सहायता करो और देखो, कौन चीज़ किस तरह बनायी जाती है। धीरे-धीरे एक-एक चीज़ स्वयं बनाना शुरू करो और उसके विषय में पूरा ज्ञान प्राप्त होने पर ही उसे छोड़ो। अभ्यास से ही इसमें कुशलता प्राप्त होती है।

रसोईघर तथा बर्तनों की स्वच्छता

सबसे पहली बात रसोईघर तथा बर्तनों की स्वच्छता है। क्योंकि इसी पर सबका स्वास्थ्य निर्भर है। दूध, चावल, तरकारी, दाल, सब चीज़ों को ढक कर रखना चाहिए जिससे धूल, मक्खी या अन्य कीड़ों के आक्रमण से वे ख़राब न हों। बहुत-सी लड़कियाँ या स्त्रियाँ दाल की कड़छी, चम्मच या तरकारी वा चावल के पौने, ज़मीन पर रख देती हैं जिससे उनमें धूल लग जाती है, या मक्खियाँ बैठ जाती हैं। दाल या चावल

निकालने के बाद इन बर्तनों को पानी भरे कटोरे में डुबा देना चाहिये। जब जरूरत हो काम लो और फिर उसी पानी में डाल दो।

बहुत सी स्त्रियाँ पहले से तो ध्यान नहीं रखतीं और जब कोई चीज़ उफनाने लगती है तो घबराकर हाथ से या आँचल पकड़कर उसे उतार लेती हैं। इसमें सदा खतरा रहता है। कई स्त्रियों की साड़ी में आग लगते देखा गया है या फिर हाथ में फोले पड़ गये हैं। चूल्हे से बर्तन उतारने के लिए सँड़सी या कपड़ों के दो अलग टुकड़ों से काम लेना चाहिए।

खतरनाक आदत

अलग-अलग घरों में अलग-अलग प्रकार के चूल्हे होते हैं। चूल्हों की बनावट ईंधन के प्रकार पर निर्भर है। कहीं लकड़ी जलाई जाती है; कहीं साफ़्ट कोक (पत्थर का मुलायम कोयला); कहीं लकड़ी का कोयला और कहीं बुरादा। लकड़ी के चूल्हे प्रायः ईंट मिट्टी और गोबर की सहायता से घरों में ही बना लिये जाते हैं। ये चूल्हे एकहरे, दोहरे, तेहरे कई तरह के होते हैं। एकहरे चूल्हे में एक समय एक ही चीज़ बन सकती है, दोहरे में दो चीजें, तेहरे में तीन-तीन चीजें बन सकती हैं। इन चूल्हों को बनाने में एक बात का ख्याल अवश्य रखना चाहिए कि ये न इतने ऊँचे हों कि आँच बर्तनों तक पहुँचाने के लिए बहुत ज्यादा लकड़ियाँ लगानी पड़ें, न इतने नीचे हों कि बर्तन चढ़ा देने के बाद ईंधन लगाने की गुंजायश ही न रह जाय। अगर दोहरे चूल्हे रखने हों तो इस तरह बनाना चाहिए कि दोनों तरफ आग बराबर पहुँचती रहे। साधारणतः चूल्हे धरती या

चूल्हे तथा अँगीठियाँ

फर्श से तीन-चार इंच ऊँचे, आगे की तरफ ढालुआँ, होने चाहिएँ। कहीं-कहीं बाज़ार में भी लकड़ी वाले लोहे के चूल्हे मिलते हैं, पर वे घर-गृहस्थी के काम के नहीं होते; इक्के-दुक्के आदमी किसी तरह, समय पड़ने पर, उनसे काम ले सकते हैं।

लकड़ी के कोयले की अँगीठियाँ तो प्रायः प्रत्येक नगर में कई तरह की मिलती हैं। काठ के हैंडिलवाली अँगीठियाँ अच्छी होती हैं क्योंकि गरम हो जाने पर भी इन्हें एक जगह से दूसरी जगह उठाकर रखा या हिलाया जा सकता है। अँगीठियां ऐसी लेनी चाहिएँ जो ज्यादा गहरी न हों क्योंकि इसमें कोयले व्यर्थ चले जाते हैं।

चूँकि लकड़ी का कोयला मँहगा पड़ता है इसलिए बहुतेरे घरों में पत्थर का पक्का पर नरम कोयला (साफ़्ट कोक) जलाने की प्रथा भी बढ़ रही है। इसके लिए आवश्यकतानुसार छोटी बड़ी अँगीठियाँ बनायी जाती हैं। हलवाई तथा दूध वालों में दिन दिन इनका व्यवहार बढ़ रहा है। प्रायः कनस्टरों को काट कर ये अँगीठियाँ बनाई जाती हैं। मुँह से थोड़ा नीचे लोहे के पतले छड़ या तीलियाँ लगाई जाती हैं। इस तरह की अँगीठियाँ बनाने में एक बात का ध्यान रखना चाहिए। लोहे की अँगीठी इसके लिए सर्वथा अनुपयुक्त होती है। यदि लोहे की अँगीठी बनाई जाय तो उस पर मिट्टी का गाढ़ा लेप करना जरूरी होता है अन्यथा कोयला जलगा नहीं और जलेगा भी तो जल्द मुरझा जायगा क्योंकि पत्थर का जलता कोयला लोहे के स्पर्श से जलने की शक्ति खो देता है और बुझ जाता है। इसलिए पत्थर के कोयले की अँगीठियों में दो बातें अवश्य होनी चाहिएँ—एक तो

दीवार और मुँह लोहे की न हों, हों तो उन पर मिट्टी का गहरा आवरण हो; दूसरे नीचे से हवा आने के लिए झँझरी और दरवाज़ा हो। पत्थर के कोयले वाली अँगीठी जलाने की भी कला है। जो नहीं जानता उसे जलाने में कठिनाई होती है। पहले उपले या सूखी लकड़ी के छोटे-छोटे टुकड़े या लकड़ी के कोयले रखो, फिर उनपर पत्थर वाले कोयलों की एक तह दो, फिर बीच में उपले के टुकड़े या सूखी लकड़ियाँ या लकड़ी के कोयले रखो, और उनके ऊपर पत्थर के कोयले भर दो। अब नीचे से कागज लगाओ या मिट्टी के तेल में कुछ डुबोकर आग लगा दो। पंखे से नीचे के दरवाजे या खिड़की से बराबर हवा करती रहो। पहले उपले, लकड़ी के टुकड़े या लकड़ी के कोयले जलेंगे, फिर धीरे-धीरे आग पत्थर के कोयलों को पकड़ती जायगी। थोड़ी देर में अँगीठी अच्छी तरह जल उठेगी।

गुण—दोष

दोनों प्रकार की अँगीठियों के गुण-दोष अलग-अलग हैं। लकड़ी वाले चूल्हे का गुण यह है कि आवश्यकतानुसार आँच कम-ज्यादा कर सकती हो। इससे आँच व्यर्थ नहीं जाती। इसके अतिरिक्त बहुतेरी चीजें ऐसी हैं जिनके बनाने में धीमे आँच की जरूरत होती है, जब कुछ चीजों के लिए तेज आँच चाहिए। चूल्हे में यह आराम है। मिट्टी के चूल्हे पर रोटी भी अच्छी पकती और सिंकती है। पर इसमें दोष भी हैं। एक तो यह कि तुम्हें तब तक चूल्हे के पास बैठना पड़ेगा जब तक भोजन न हो जाय; तुम दूसरे काम को बीच में नहीं छेड़ सकती। दूसरे यह कि इसमें कुछ न कुछ धुँआ होता है; आँखें खराब होती हैं; कभी-कभी फूँकने में कुछ धूल भी उड़कर

मुँह में तथा भोजन की दूसरी चीज़ों में चली जाती है। अगर लकड़ी के चूल्हे पर काम करना हो तो दो बातों का ध्यान रखो। एक तो यह कि लकड़ियाँ खूब सूखी हों, दूसरे फूँकने के लिए बाँस का एक पोला टुकड़ा ज़रूर हो। इससे राख उड़कर मुँह में जाने का डर नहीं रहता। चूल्हा इस तरह बना होना चाहिए कि उसमें सीधे हवा जाती रहे। पुरानी परिपाटी के अनुसार जो चूल्हे बनाये जाते हैं उनका मुँह पूर्व या पश्चिम की ओर ही अधिक होता है। दक्षिण की ओर मुँह रखना मना है।

कोयले की अंगीठी में लाभ यह है कि बीच-बीच में तुम और काम भी कर सकती हो। दाल चढ़ा दी, या चावल चढ़ा दिया और दूसरे काम में लग गईं; क्योंकि यह चिन्ता नहीं कि बीच में दूसरी लकड़ी लगानी है या बीच में आग बुझ जायगी। पर आँच को कम ज्यादा करने का उतना सुभीता इसमें नहीं है; न एक साथ कई चीजें बनाने की सुविधा इसमें हो सकती है। पत्थर के नरम पक्के कोयले या साफ्टकोक पर तो रोटी कभी उतनी अच्छी नहीं बनती। उसपर बनी रोटी में मिठास नहीं होती। बड़ी अँगीठियों में आँच कम करने के लिए लोहे का एक पतला तवा मुँह के नीचे रखने का रिवाज भी चल निकला है पर इससे ज्यादातर हलवाई या दूकानदार ही लाभ उठाते हैं।

लकड़ी के बुरादे वाली लोहे की अँगीठियाँ एक विशेष प्रकार की बनी होती हैं, और बड़े-बड़े शहरों में मिलती हैं। पानी गरम करना, चाय-दूध नाश्ता इत्यादि तैयार करने का काम इससे लिया जा सकता है।

गरम चूल्हे या अँगीठी को एकाएक कभी ठंडा न करना चाहिए। इससे उनके टूटने का डर रहता है।

रसोई बनाने के बर्तनों का महत्व

यों तो आवश्यकता पड़ने या न रहने पर जो बर्तन हों उन्हीं से काम चलाया जाता है पर बहुत कम लड़कियाँ इस बात का विचार रखती हैं कि अलग-अलग चीज़ों के लिए अलग-अलग बनावट के बर्तनों की जरूरत पड़ती है। कई चीजें एक बर्तन में जितनी अच्छी बनती हैं, दूसरे में उतनी अच्छी नहीं बन सकतीं। नीचे कुछ ऐसे उदाहरण देता हूँ, जिनसे तुम्हें मेरा मतलब समझने में मदद मिलेगी।

दाल : प्रायः हांडी में सोंधी बनती है। अगर खूब मिली हुई दाल बनानी है तो इसके लिए मोटी और कम चौड़ी मुँहवाली बटलोई या बर्तन चाहिए। ऐसे बर्तन की दाल मीठी भी होती है। अगर कोई दाल छितरी बनानी हो या खूब मिली न बनानी हो तो उसके लिए चौड़े मुँह का बर्तन अच्छा होगा।

चावल : सदा चौड़े मुँह के बर्तनों (भगोने, गंज आदि) में बनाना चाहिए। ऐसे बर्तनों में वे खूब खिलते हैं। बटुये या कम चौड़े और गोलाई वाले बर्तनों में चावल कभी अच्छे नहीं बनते; हलवा हो जाते हैं।

पराठा : इसके लिए तवा खूब मोटा होना चाहिए जिससे खूब सिँके पर जले नहीं।

इसी प्रकार जलेबी, इमरती, कई मिठाइयाँ, सेव आदि छिछली, चौरस और चौड़ी कड़ाहियों में बनाये जाते हैं जिसमें

घी सब जगह फैल जाता है और थोड़े घी में एक साथ ज्यादा चीजें बनाई जा सकती हैं। सूखी तरकारियाँ प्रायः कड़ाहियों में बनानी चाहिएँ क्योंकि उनमें वे भुनती अच्छी हैं। खटाईवाली चीजें कलईदार बर्तनों में बनानी और रखनी चाहिएँ।

बर्तनों की रक्षा

पुरानी परिपाटी के घरों में बटुये इत्यादि बर्तनों में, जिन्हें प्रदि दिन या बार-बार आग पर चढ़ाना पड़ता है, लेव लगाने की प्रथा है। यानी बर्तन के नीचे वाले आधे हिस्से में जरा सी गीली चिकनी मिट्टी पोतकर ऊपर से राख लगा देते हैं। इससे बर्तनों की आयु बढ़ जाती हैं; वे जलते कम हैं और माँजने में तकलीफ नहीं होती। दुःख की बात है कि यह अच्छी प्रथा धीरे-धीरे हट रही है। इसके मूल में आलस्य या अज्ञान मात्र है। लेव लगाने से बर्तन साफसुथरे रहते हैं और ज्यादा दिनों तक टिकते हैं। बेटियो, तुम्हें ऐसे कामों में आलस्य नहीं करना चाहिए जिनसे तुम्हारा लाभ है।

लेव

: २ :

कच्चा और पक्का भोजन

इस देश में साधारणतः भोजन के दो मोटे विभाग कर दिये गये हैं। जो चीजें मुख्यतः पानी की सहायता से बनती हैं और जिनके जल्द खराब होने का भय रहता है उन्हें कच्चा भोजन कहा जाता है। रोज़ का भोजन प्रायः इसी कोटि में आता है। दाल, चावल, रोटी, कढ़ी इत्यादि ऐसी ही चीजें हैं। जो चीजें प्रधानतः घी, दूध इत्यादि के संयोग से बनाई जाती हैं उन्हें पक्का भोजन कहते हैं। पूरी, कचौरी, पराठे, खीर, गुझिया, तथा अनेक मिठाइयाँ इस कोटि में आती हैं। अचार, मुरब्बे वगैरा की गिनती भी पक्का भोजन में की जाती है। तरकारियों की गिनती दोनों में होती है।

भोजन के विभाग

कच्चा भोजन जल्द खराब हो जाता है इसलिए प्रायः उसे बासी नहीं खाया जाता। ज्यादातर लोग उसमें छूत भी मानते हैं। जो चीजें जितनी जल्द खराब होती हैं उनमें उतनी ही छूत मानी जाती है। किसी समय स्वास्थ्य-विज्ञान की दृष्टि से ही यह प्रथा चली होगी पर अब तो उसका रूप विकृत हो गया है।

कच्चा भोजन

प्रायः घरों में रोज कच्चा भोजन ही बनता है। युक्तप्रान्त के कुछ भागों में, उच्च मध्यम श्रेणी के घरों में, रात के समय प्रायः पराठे या पूरी बनाने की प्रथा है। वे लोग एक समय कच्चा, एक

समय पक्का भोजन करते हैं। परन्तु स्वास्थ्य की दृष्टि से यह प्रथा कुछ अच्छी नहीं कही जा सकती। रात के समय भोजन हल्का, न कि गरिष्ट, होना चाहिए। अन्यथा जब उम्र अधिक हो जाती है तब इसका परिणाम खराब होता है। पाचक यन्त्र खराब हो जाते हैं; वीर्य-विकार और अनिद्रा रोग पैदा होते हैं। राजस वृत्तियों की प्रबलता रहती है। भोग-विलास के भाव अधिक प्रबल होते हैं। इसलिए रात का भोजन हलका होना चाहिए।

रात का भोजन

साधारणतः कच्चे भोजन से पक्के भोजन को अधिक महत्व दिया जाता है। पक्का भोजन अमीरी भोजन समझा जाता है। पर विचारपूर्वक देखा जाय तो जिस भोजन से शरीर को लाभ पहुँचे, जिसे अधिक समय तक लगातार खाया जा सके और जिसे खाते समय और खाने के बाद भी शरीर में उल्लास और हल्कापन हो, भारीपन न आवे, वही भोजन अच्छा है। यद्यपि कच्चा भोजन सामान्य चीज है, और गरीब-अमीर सबके घर में प्रायः रोज बनता है, फिर भी कहना होगा कि कच्चा भोजन बनाने की कला अधिक कठिन है और इसे बनाने में जितनी सावधानी की आवश्यकता पड़ती है उतनी पक्के भोजन में नहीं होती।

अगले अध्याय में मैं कच्चे भोजन की कुछ जरूरी चीजों के बारे में तुमसे बातें करूँगा।

: ३ :

कच्चा भोजन

रोटी : दाल : भात : खिचड़ी : कढ़ी

रोटी

रोटी कई प्रकार के आटे की बनती है। अच्छे घरों में गेहूँ का आटा ही अधिक खाया जाता है पर कहीं-कहीं गेहूँ में चना मिलाकर भी आटा पिसवाते हैं। जौ का आटा भी खाते हैं। इसी प्रकार मक्की या जोन्हरी या बाजरे का आटा भी खाया जाता है। प्रान्त-भेद तथा ऋतु-भेद से आटा में भी परिवर्तन होता है।

हाथ की चक्की का आटा

गेहूँ को अच्छी तरह साफ़ करके और धोकर सुखा लेना चाहिए। तब उसका आटा पिसवाना चाहिए। आजकल घरों से हाथ की चक्कियों का लोप हो गया है। इससे न केवल स्त्रियों से उनका एक सर्वोत्तम व्यायाम छिन गया है बल्कि उनके तथा कुटुम्ब के अन्य सदस्यों के स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ा है। बिजली से चलने वाली आटा की चक्कियों में पिसते समय आटे का बहुत-सा पौष्टिक अंश जल जाता है। जितनी ही तेज़ चक्की की चाल होगी, आटा स्वास्थ्य के लिए उतना ही हानिकारक होगा। स्वाद और स्वास्थ्य दोनों दृष्टियों से हाथ की चक्की का आटा सर्वोत्तम है। पर यदि उसे प्राप्त करना सम्भव न हो और बिजली या इंजिन से चलने वाली चक्कियों में ही आटा पिसाना पड़े तो रोटी के काम में आनेवाले आटे को छानना नहीं चाहिए।

चोकर आटा का बहुत ही लाभदायक और आवश्यक अंश है। बहुत महीन आटे की रोटी देखने में चाहे अच्छी लगे, खाने में अच्छी नहीं होती। एक तो उसमें उतनी मिठास नहीं रह जाती, दूसरे वह आँतों में चिपकती है, देर में हज़म होती है और प्रायः क़ब्ज़ करती है।

गूँधने और माँड़ने की कला

जब गूँधने बैठो तो परेथन के लिए थोड़ा आटा अलग निकाल लो। फिर थोड़ा-थोड़ा पानी डाल-डालकर आटे को सानो। एक बार ज्यादा पानी डाल देने से आटा गीला हो जाता है इसलिए थोड़ा-थोड़ा पानी डालते और थोड़ा-थोड़ा सानते हैं। जब सब आटा सन जाय तो उसे मुक्कियों से खूब माँड़ो; दबा दबाकर गूँधो और फैलने पर फिर समेट कर माँड़ो। इसके बाद थोड़ा सा पानी डालकर कुछ देर के लिए छोड़ दो। जब रोटी बनाने में थोड़ी देर रह जाय तो आटे से पानी निथार कर फेंक दो और फिर माँड़ो। याद रखो, आटा जितना ही माँड़ा जायगा, उतना ही अच्छा होगा, और उसकी रोटियाँ उतनी ही मीठी होंगी। देर तक भिगोने से आटा फूलकर मुलायम हो जाता है और उसकी रोटियाँ भी अच्छी बनती हैं।

लोइयाँ बनाना और बेलना

जब आटा तैयार हो जाय तो छोटी छोटी लोइयाँ तोड़ लो; दोनों हाथों की गदेलियों के बीच गोलियाओ, और फिर थाली में रखकर दबाओ, इसके बाद परेथन लगाकर हाथ से बराबर बढ़ाती जाओ। हाथ की रोटी ज्यादा मीठी और शीघ्र पचने वाली होती है।

पर बड़े घरों में, जहाँ खानेवाले अधिक होते हैं, और जल्दी भी रहती है, अधिक मात्रा में हाथ की रोटियाँ बनाना सम्भव नहीं; इसलिए अधिक घरों में चौके पर बेलन से रोटियाँ बनाई जाती हैं। बेलन से या हाथ से रोटियाँ बढ़ाते समय दो बातों पर ध्यान रखना चाहिए। एक तो यह कि रोटियाँ गोलाई में ठीक हों; दूसरे उनकी मोटाई सब जगह बराबर रहे; किनारे पर तो रोटियाँ कुछ ज्यादा पतली हों तभी अच्छी, क्योंकि जल्द सेंकने में किनारों के कुछ कच्चे रह जाने का डर बराबर बना रहता है। यदि सब तरफ से ठीक गोलाई न होगी तो रोटियाँ कहीं फूलेंगी, कहीं न फूलेंगी।

जब तवा गरम हो जाय तब उसपर रोटी डालो। रोटी बनाने के लिए आँच न ज्यादा तेज होनी चाहिए, न बिल्कुल कम होनी

आँच पर नियन्त्रण

चाहिए। तवे में सब जगह आँच पहुँचनी चाहिए। रोटी डालने के बाद उसे पलट दो

और रोटी का सेंकना

और जब उसमें लाल चित्तियाँ (काली नहीं) पड़ने लगें तो उतार कर अङ्गारों पर सेंक लो। सेंकते समय भी दो बातों पर ध्यान देना चाहिए। एक तो यह कि धुएँ या लपट में सिकी रोटियाँ ख़राब हो जाती हैं धुआँ या जल जाती हैं; दूसरे यह कि रोटियों को बराबर उलटती जाओ ताकि सब जगह ठीक तरह से सिंकें। अगर कहीं रोटी फूट जाय तो चिमटे से उस स्थान को दबाने से हवा सब जगह फैल जायगी। अच्छी रोटी, गुब्बारे-सी फूलती है। दोनों तरफ सिंक जाने के बाद किनारों को भी सेंक लेना चाहिए। सेंकने की तारीफ यह है कि रोटी कहीं कच्ची न रह जाय और कहीं जले भी नहीं।

चकले बेलन की रोटी का आटा, हाथ की रोटी के आटे से कुछ कड़ा होना चाहिए। यदि रोटी मोटी हो तो उसे देर तक पर धीमी आँच में सेंकना चाहिए क्योंकि तेज आँच में ऊपर से जल जायगी और अन्दर से कच्ची रह जायगी।

रोटियाँ ज्यों-ज्यों सिकती जायँ उन्हें कटोरदान में एक के ऊपर एक दबाकर रखते जाना चाहिए। इससे वे देर तक मुलायम रहेंगी। हवा लगने से रोटी कड़ी पड़ जाती है। अच्छी रोटी की पहचान ही यह है कि वह मुलायम, मीठी और सब तरफ से अच्छी तरह सिकी होनी चाहिए।

❁ ❁ ❁

दाल

रुचि-भेद और प्रान्त-भेद के अनुसार घरों में अनेक प्रकार की दाल बनाई जाती है। साधारणतः अरहर, मूँग, उड़द, मसूर, चना की दाल का प्रचार अधिक है। इसमें प्रथम तीन ज्यादा लोकप्रिय हैं। बिहार, उत्तर प्रदेश और मध्यप्रदेश के अधिकांश भागों में अरहर की दाल का एकछत्र राज्य है। पञ्जाब में उड़द और मसूर की दाल अधिक चलती है। उड़द अधिक बादी पर सब से अधिक पौष्टिक है। यह मूँग की तरह बिना छिलके की (धोई) और छिलकेदार दो तरह की होती है। मूँग की दाल हलकी होती है और सबसे कम बादी है।

दालों के प्रकार

दाल में प्रायः पाँच गुना पानी का अदहन दिया जाता है। कोई गाढ़ी दाल पसन्द करता है, कोई पतली। अपनी पसन्द के हिसाब से पानी कम-ज्यादा

अदहन

कर लेना चाहिए। भात के लिए गाढ़ी और रोटी के लिए पतली दाल अच्छी होती है। कई प्रदेशों में दाल चुर जाने पर थोड़ी-सी गाढ़ी दाल चावल पर डालने के लिए अलग निकाल लेते हैं। दाल की विशेषता यह है कि वह बिल्कुल एक-दिल हो जाय; बहुत से लोग पक जाने पर कड़छी से दाल को खूब घोट देते हैं। बहुत-सी स्त्रियाँ दाल में बार-बार पानी डालती हैं। यह अच्छी बात नहीं। इससे दाल की मिठास और सोंधाहट मारी जाती है। जहाँ तक हो सके, एक ही पानी से दाल बनानी चाहिए। दाल कच्चे और खौलते दोनों प्रकार के पानी में डाली जा सकती है।

दाल में प्रायः सोलहवां हिस्सा नमक छोड़ा जाता है। पर रुचि-भेद से इसे ज्यादा-कम किया जा सकता है। दाल अधपकी होने पर नमक डालना चाहिए। अरहर की दाल में हल्दी आवश्यक है और अगर अदहन में पहले ही डाल दी जाय तो ज्यादा अच्छा होगा।

नमक-हल्दी

कहीं-कहीं अरहर की दाल नीचे लिखे ढंग पर बनाई जाती है और बहुत स्वादिष्ट होती है। जब अदहन खौलने लगे तब थोड़ी-सी पिसी हल्दी डालो फिर दाल डालकर बटुए का मुख ढक दो। दाल में उबाल आने पर पिसी धनिया, गुड़ और नमक,* डालो। जब दाल पक चले तब दही और अमचुर डाल कर चला दो, फिर घी डालो और जब दाल भली-भाँति पक जाय तब बघार दे दो। बघार में घी, हींग (सेर भर पीछे एक माशा),

*सेर भर दाल में पिसी धनिया दो तोला, गुड़ लगभग एक छटाँक, नमक एक छटाँक, दही एक पाव, अमचुर डेढ़-दो छटाँक होना चाहिये।

सफेद जीरा (लगभग पौन तोला), राई (आधा तोला) और लाल मिर्च (४—५) का प्रयोग एक साथ किया जा सकता है। मिर्च न खाने वाले उसे अलग भी कर सकते हैं। जब दाल पकाने की जल्दी हो तो उसमें थोड़ा सा घी मसल कर तब अदहन में छोड़ते हैं।

बघार

अलग-अलग दालों में अलग-अलग चीज़ों का बघार लगाया जाता है। नीचे कुछ बघारों का निर्देश किया जाता है :—

अरहर की दाल : लाल मिर्च, जीरा, हींग।

मूँग की दाल : ज़ीरा या लवंग।

उड़द की दाल : कालीजीरी और भुनी हींग घी में।

मसूर की दाल : राई।

इसके अलावा चने-मटर की दाल में बड़ियाँ, उड़द की दाल में अदरक या सोंठ तथा अन्य दालों में खटाई, कोकम आदि डालने से दाल का स्वाद बढ़ जाता है। पर खटाई सदा दाल पकने पर डालनी चाहिए।

भात

अरवा और भुजिया चावल

हमारे देश में सैकड़ों प्रकार के चावल होते हैं और वे कई प्रकार से बनाये भी जाते हैं। इन चावलों के दो मुख्य विभाग हैं : अरवा और भुजिया। बंगाल तथा बिहार के कुछ हिस्सों में भुजिया चावल अधिक खाया जाता है, उत्तरप्रदेश में अरवा। बासमती, कामिनी इत्यादि अरवा चावल की श्रेष्ठ जातियाँ हैं। भुजिया में सेला और बालम वगैरा अच्छे माने जाते हैं।

चावल सदा गरम और खौलते अदहन में पकाये जाते हैं,

और चौड़े, खुले मुँह के बर्तन में अच्छे पकते हैं। जब अदहन तैयार होने का समय आवे तो चावलों को पानी से डुबाकर बिना हाथ से मसले उस पानी को गिरा देना चाहिए। हाथ से मसलने से उनका पौष्टिक अंश नष्ट हो जाता है। फिर कुछ देर थाली में ही भीगे चावलों को पड़ा रहने देना चाहिए। बाद में खौलते पानी में डालकर एक बार चला दो।

अदहन

चावल माँड़ पसाकर और माँड़ सहित दोनों तरह से बनाये जाते हैं। यद्यपि माँड़ निकाल देने से चावल खिल उठते हैं, पर माँड़ ही चावल का सार है। माँड़ अलग कर देने से उसका आधा पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाता है। इसलिए अच्छा यह है कि चावल में इतना ही अदहन रखा जाय कि माँड़ पसाने की ज़रूरत न हो। साधारणतः चावल के लिए तिगुने पानी की आवश्यकता होती है।

माँड़

चावल पकाते समय शुरू में कुछ देर तेज़ आँच देनी चाहिए। उफान आने पर आँच मध्यम कर दो और जब गल चलें तो आँच मन्द कर दो या दो-तीन अंगार नीचे रख कर उस पर गंज रख दो और ऊपर से तश्तरी से ढक दो। इस तश्तरी पर चार-छः अंगार रख दो।

आँच का नियन्त्रण

चावल को बार-बार न चलाना चाहिए, इससे वे टूट जाते हैं। जब चावल पक चलें तब उसमें थोड़ा घी डाल देना चाहिए। इससे वे और खिल जाते हैं।

नये चावल साधारणतः जल्दी गलते हैं और पुराने देर में। नया चावल का भात गीला, मीठा, पर पचने में, भारी होता है।

यहाँ रोटी, दाल, चावल बनाने की बहुत ही साधारण प्रणाली का वर्णन किया गया है। ये चीजें अनेक प्रकार से, और अनेक वस्तुओं के संयोग से बनाई जाती हैं। पर उन सब का वर्णन इस छोटी पुस्तिका में नहीं किया जा सकता। तुमको अपने गुरुजनों से या जानकार स्त्रियों से अच्छी-अच्छी चीजें बनाना सीखना चाहिए।

खिचड़ी

सादी खिचड़ी बनाने में कोई कठिनाई नहीं होती। पहले अदहन में दाल डालकर चूल्हे पर चढ़ा देना चाहिए। जब उबाल आ जाय और दाल कुछ पक चले तब धोकर चावल डाल दो। फिर हल्दी, नमक वगैरा डाल दो। जब पक जाय तब घी, जीरे का बघार दो। जो दालें जल्द गलती हैं उनकी खिचड़ी, चावल दाल एक साथ मिलाकर बनाई जाती है।

शौकीन लोग अनेक प्रकार की खिचड़ियाँ बनाते हैं। फिर कोई पतली खिचड़ी पसन्द करते हैं, कोई सूखी। खिचड़ी के साथ घी, दही, पापड़ और अचार होने से स्वाद बढ़ जाता है। तहरी भी खिचड़ी का एक प्रकार है। सुनो खिचड़ी बनाने की दो-एक विधियाँ नीचे देता हूँ—

१—पुराने चावल एक सेर और मूँग की धुली दाल एक सेर लो। दोनों को भली-भाँति साफ करके तीन-चार पानी से धोओ, फिर किसी कपड़े पर फैला दो। एक बर्तन में पानी गरम करो। एक दूसरा बटुआ चूल्हे पर चढ़ा दो, उसमें यथारुचि घी डालो। जब घी खूब गरम हो जाय तो १ तोला सफेद जीरा चार चावल हींग, आठ माशे राई और चार लाल मिर्च डाल-

कर बघार तैयार करो। बघार तैयार हो जाने पर कपड़े पर फैलाई खिचड़ी को उसमें डाल दो और पलटे से चला-चला कर खूब भूनो। ऊपर से चार माशा पिसी हल्दी छोड़ दो। दो-चार बार चला कर ५-७ मिनट के लिए बटुये का मुँह कटोरी से ढक दो। इसके बाद जो पानी दूसरे चूल्हे पर खौल रहा है उसे अन्दाज़ से इसमें डालो। ६ तोले नमक छोड़ो और बटुये को ढक दो। जब उफान आ जाय तब एक बार चला दो और बटलोई का मुँह खुला रख कर धीमी आँच में पकाओ। जब गल जाय तब बटुये को उतार अंगारों पर रख दो और आध पाव घी छोड़ कटोरी से ढँक दो। यह खिचड़ी बड़ी स्वादिष्ट होती है।

२—'कन्याओं की पोथी' में स्व० श्रीरामदास गौड़ ने उड़द की धोई खिचड़ी बनाने की नीचे लिखी विधि की बड़ी प्रशंसा की है:—

"दाल-चावल दोनों को चुन कर खूब साफ कर लो। मसाला अर्थात् लवंग, मिर्च, इलायची, हल्दी, धनिया, लाल मिर्चें और अगर तुम्हारे घर लहसुन-प्याज खाते हों तो इन्हें भी मिलाकर पीस लो। हरी मटर, हरे चने मिलते हों तो इन्हें भी अलग दरदरे पीस कर रख लो। आलुओं को छील कर कतरे काट कर रखो। कुछ बड़ियाँ या कुम्हड़ौरियाँ तोड़ कर जितना घी खिचड़ी के साथ खाना मंजूर हो उतने घी के साथ पतीली में चढ़ा दो। जब भुन जाय तब मसाला डाल कर उसी घी में भूनो। फिर आलू के कतरे, गोभी के कतरे, हरी मटर या चने दरदराये हुए और एक पानी के धोये चावल, दाल सब एक साथ उसी पतीली में छोड़ दो और खूब भूनो। इस समय नमक भी छोड़

दो। उधर दूसरी पतीली में पानी खौलता रहे। जब सारी खिचड़ी खूब भुन जाय तब खौलता पानी उस पर इतना छोड़ दो कि सब चीजों के ऊपर चार-पाँच अंगुल पानी रहे। अब कटोरे से ढाँक दो। आँच लगाती रहो। यह खिचड़ी बहुत स्वादिष्ट होगी। इस विधि में उड़द की दाल न रहे तो यही खिचड़ी तहरी कहलायेगी।

कढ़ी

कढ़ी दाल से अच्छी और स्वादिष्ट होती है। इसका प्रचार अँगरेजों और युरोपियनों में भी हो रहा है। यह कई चीजों की, और कई प्रकार की बनती है: चने या मटर के बेसन की, मूँग की पीठी तथा बेसन की, उड़द की पीठी की, हरे चने या मटर की, आलू की इत्यादि। साधारणः घरों में बेसन की ही कढ़ी बनाई जाती है। यह कढ़ी भी कई तरह से बनती है। कोई पतली कढ़ी पसन्द करते हैं, कोई उसमें पकौड़ियाँ या फुलौड़ियाँ डाली हुई। दोनों की विधियाँ प्रायः एक हैं। सिर्फ फुलौड़ियाँ मिलाने न मिलाने का अन्तर है।

कढ़ी के प्रकार और भेद

पहले कढ़ी का सामान तैयार कर लो। चने का बेसन एक सेर, खट्टा दही एक सेर, हींग आधा माशा, जीरा एक तोला, पंचफोरन चार तोले, नमक चार तोले, लाल मिर्च एक तोला (इसे कम भी किया जा सकता है) और हल्दी दो तोला। इसी हिसाब से सामान एकत्र करो। पहले हल्दी को थोड़े पानी में पीस कर रख लो। फिर बेसन में चार माशा नमक, सब जीरा और हींग तथा आधी

आवश्यक सामग्री

मिर्च छोड़कर पानी से गाढ़ा गाढ़ा सानो। फिर दो तोला दही छोड़कर खूब अच्छी तरह गदेली के सहारे फेंटो। इतनी देर तक फेंटो कि पानी में टपकने से बेसन उतराने लगे, डूबे नहीं तथा फेंटा हुआ बेसन इतना गाढ़ा हो कि एक बार उठाने से उसके साथ काफी बेसन उठ जाय— मतलब उसमें लस पैदा हो जाय। तब कढ़ाई में तेल या घी छोड़ उसे गर्म करो। जब उसमें से धुआँ उठने लगे तब उस घोले बेसन में इच्छानुसार छोटी बड़ी पकौड़ियाँ तोड़कर तल लो। जहाँ पकौड़ियाँ बनाई जाती हैं तहाँ आधा बेसन उसमें ले लिया जाता है। जब पकौ-ड़ियाँ तैयार हो जायँ तब बचे तेल या घी में हींग, पंचफोरन और लाल मिर्च का बघार तैयार करो। बघार तैयार होने पर पानी में पिसी हल्दी घोलकर छौंक दो। जब तक हल्दी पके तब तक दही को कपड़े में छानकर उस बचे बेसन में मिला लो और पतला घोल डालो। वह हल्दी पक जाय तब उसमें यह दही मिला बेसन डाल दो और पलटे से चलाती रहो। जब तक उफान न आवे तब तक बराबर चलाते रहना चाहिए अन्यथा कढ़ी फट जायगी। जब दूसरी बार उफ़ान आवे तब नमक छोड़ दो। इसके बाद खूब पकाओ। कम से कम पाँच-छः उफ़ान आ जाय तब उसमें पकौड़ियाँ छोड़ो। जब औटते औटते आधी कढ़ी रह जाय तब समझो कि अब तैयार हो गई। कढ़ी बनाने में विशेष ध्यान रखने की बात यह है कि वह जितनी ही पकाई जाती है, जितनी ही औटाई जाती है उतनी ही अच्छी और स्वादिष्ट बनती है।

जरूरी बात

: ४ :

पक्का भोजन

पूरी, कचौड़ी, पराठे, खीर आदि

साधारणतः पूरी बनाने में कोई कठिनाई नहीं। जिसे रोटी बनाना आता हो वह पूरी भी बना सकती है पर जैसे कुशल कारीगर अपनी बनाई वस्तु पर अपनी कला की छाप डाल देता है वैसे ही कुशल लड़कियाँ और गृहणियाँ तरह-तरह की स्वादिष्ट चीज़ें बनाती हैं। सादी पूरी में साधारणतः पसेरी पीछे सेर भर घी लगता है। मोयनदार में प्रायः दूना तक लग जाता है। हलवाई तो आठ सेर पीछे सेर भर घी लगाते हैं। घी का कम ज्यादा लगना आँच पर भी निर्भर है।

पूरी कई प्रकार की बनती है—सादी, लुचई, मीठी, नमकीन, खस्ता आदि। घरों में सामान्य भोजन के लिए सादी पूरी ही बनती है। आटा सानने में दो बातों का ध्यान रखो। आटा रोटी की अपेक्षा कड़ा सानो। दूसरी बात यह कि उसे खूब माँड़ो। पूरी का आटा जितना ही ज्यादा मला जायगा उतनी ही अच्छी पूरियाँ होंगी। घी कढ़ाही में छोड़ो और गरम हो जाने पर पतली पतली बेलकर छान लो।

पूरियों के भेद

मोयनदार : ऊपर की तरकीब से ही बनती है। अन्तर यह है कि इसमें आटे में सेर भर पीछे छटाँक घी मिला दिया जाता है। पहले घी मिला दो, फिर पानी डालकर आटे को कड़ा सानो।

इन पूरियों के सेंकने में जल्दबाजी न करो अन्यथा टूट जायँगी। मोयनदार पूरी में आँच तेज़ न होनी चाहिए। यदि ज़रा-सा नमक या दही का पानी आटे में सानते समय मिला दोगी तो पूरियाँ और भी अच्छी नरम बनेंगी।

खस्ता : विधि वही है जो मोयनदार की है। पर शौकीन लोग आटे की जगह मैदा का प्रयोग करते हैं, यद्यपि स्वास्थ्य की दृष्टि से मैदा का प्रयोग हानिकारक है। यह कब्ज करता तथा पेट को खराब कर देता है। इसमें एक सेर आटा या मैदा में पाव भर घी का मोयन देना चाहिये। नमक या दही का पानी भी मिलाओ। यदि सेर भर पीछे आधा तोला खाने का सोडा (सोडा बाईकार्ब) छोड़ दोगी तो पूरी बड़ी मुलायम और सुपाच्य बनेगी। मैदा हो तब तो इसे अवश्य मिलाना चाहिए। इसे कटोरदान में एक के बाद एक दबा कर रखना चाहिए क्योंकि मोयन में घी ज्यादा होने के कारण ठण्डा होते ही टूट जाती है।

लुचुई : पूरी की तरह ही पर मैदे की बनती है।

कचौरियाँ

पूरी की तरह कचौड़ी भी अनेक तरह की होती है। पूरी में कोई चीज भर देने से कचौड़ी बन जाती है। कचौड़ी में प्रायः मूँग, उड़द, चना, मटर, आलू आदि की पीठी भरी जाती है। इन्हें भर कर पूरी की तरह बना लेते हैं। जो कचौड़ी बेलन की जगह हाथ से बनाई जाती है उसे ठुमुकी कहते हैं और वह कचौड़ी से अधिक स्वादिष्ट होती है।

परामठे

परामठे भी कई तरह से बनाये जाते हैं। सादे, खस्ता, आलू या चने के भरवाँ इत्यादि। सादे परामठे साधारण लोग तवे पर रोटी की तरह ही बना लेते

हैं, केवल तवे पर डालने के बाद उसमें चम्मच से घी चुपड़ते जाते हैं पर असल में परामठे में पूरी से घी का खर्च ज्यादा होता है। इसके आटे में सेर पीछे एक छटाँक घी का मोयन दो। मोयन सूखे आटे में देकर भली-भाँति आटे को मिला लो। फिर कड़ा सान कर थोड़ी देर के लिए छोड़ दो। थोड़ी देर के बाद पानी के छींटे दे देकर खूब गूँधो—यहाँ तक कि आटा बिल्कुल मुलायम हो जाय। अब तवे पर घी छोड़ कर सब जगह फैला दो। चकवा को थोड़ा बढ़ा कर उसपर हाथ से या चम्मच से घी लगाओ; फिर दोहर दो; उस पर फिर घी लगाओ और दोहर दो; इस तरह चौपत कर बेलो और तवे पर डाल दो। तवे पर घी पहले से लगा हो, जब कुछ सिक चले तो ऊपर वाले हिस्से में भी घी लगा कर उलट दो। इस तरह दो तीन बार उलट-पुलट कर सेंको।

भरवाँ परामठे भी इसी तरह बनते हैं। उनमें पीठी, मटर, चने या आलू इत्यादि तैयार करके—मसाला इत्यादि के साथ भूनने के बाद—थोड़ी-थोड़ी भर कर बेलते हैं।

परामठे बनाने में खास बात यह है कि तवा मोटा होना चाहिए और आँच तेज होनी चाहिए। अगर अच्छी तरह घी दिया जाय तो परामठे के एक-एक परत अलग हो जाते हैं।

खीर

खीर भी कई तरह से बनती है। साधारणतः चावल, दूध, शक्कर तीन चीजों से बनाई जाती है। खीर के लिए अच्छा दूध होना चाहिए। चावल सेर भर दूध में छटाँक भर के हिसाब से डालो। और दूध को औटाओ और बाद में चीनी

तथा चावल डालो। चीनी दूध के अच्छे बुरे के अनुसार ३ छटाँक सेर से लेकर सवा पाव सेर तक डाली जा सकती है। तैयार होने के कुछ पहले किशमिश, चिरौंजी इत्यादि डाल दो। बाद में गुलाबजल में घुटी केशर छोड़ कर ढक दो।

बहुत से लोग चावल को घी में दो-चार मिनट भून कर तब उसमें दूध डालते हैं और बाद में भी थोड़ा घी छोड़ते हैं।

हलवा

हलवा भी बहुत तरह से बनता है। साधारणतः सूजी का हलवा ही अधिक लोकप्रिय है। इसे मोहनभोग भी कहते हैं। इसमें सूजी और घी बराबर लगता है और चीनी सूजी की ड्योढ़ी या दूनी तक लगती है। पहले चीनी को चौगुने पानी में मिला कर छान लो और मन्द आँच पर चढ़ा दो। दूसरे चूल्हे पर घी और सूजी मिलाकर खूब भूनो। बराबर पौने से चलाती रहो। जब जरा-जरा भूरापन आ जाय और सुगन्ध आने लगे तब उस गरम रस को इसमें उँडेल दो। रस उँडेलकर बराबर चलाती और घोटती रहो। जब हलवे से घी फूटने लगे तब समझो कि तैयार हो चला। अब इस पर किशमिश, पिस्ते, गिरी, चिरौंजी वगैरा छोड़ दो। बड़ी इलायची पीस कर बुरक दो।

दुनिया में नाना प्रकार के भोजन बनाये जाते हैं। इस पुस्तक में उन सब के बारे में लिखने की न जगह है, न आवश्यकता है। तुम्हें शौक होगा तो तुम जिससे जो आता होगा उससे वह सीख लोगी। यहाँ तो प्रायः काम आने वाली कुछ आवश्यक बातें लिख दी गई हैं।

पञ्चम खण्ड

कुछ आवश्यक गृह-कलाएँ

घरेलू जानकारी की कुछ बातें

शरीर और कपड़ों की सफ़ाई

भोजन बनाने की कला की भाँति कुछ और भी बातें हैं जिनका ज्ञान लड़कियों को होना चाहिए—जैसे कपड़ों की काट-छाँट, सीना-पिरोना, संगीत, कपड़े रँगना, तीमारदारी या रोगी की सेवा आदि। इनमें से कपड़ों की काट, सीना-पिरोना और संगीत का ज्ञान पुस्तकों से नहीं हो सकता। इनके लिए जानकार आदमी से शिक्षा लेनी पड़ती है। घर की बड़ी-बूढ़ी अथवा अन्य जानकार स्त्रियों से कटाई-सिलाई सीखनी चाहिए। संगीत के लिये उपयुक्त और चरित्रवान शिक्षक की खोज करनी चाहिए। पर इनके अतिरिक्त अन्य बातों के सम्बन्ध में संक्षेप में यहाँ चर्चा करूँगा।

जैसे घर की सफ़ाई, सजावट आवश्यक है, वैसे ही शरीर और कपड़ों की सफ़ाई बहुत जरूरी है। दोनों का स्वास्थ्य से बहुत घनिष्ट सम्बन्ध है। शरीर की सफाई दो

आन्तरिक सफ़ाई

भागों में विभाजित की जा सकती है १, शरीर की आन्तरिक स्वच्छता या अन्दरूनी सफ़ाई २, शरीर की बाह्य स्वच्छता या बाहरी सफ़ाई। भीतरी स्वच्छता का मतलब यह है कि फेफड़े और हृदय दोनों अपना काम ठीक करते रहें, हाजमा ठीक रहे; आँतें और गुर्दे भली प्रकार अपना काम करते रहें। ठीक समय पर मल-मूत्र की क्रिया होती रहे।

इसके लिए स्वच्छ वायु सबसे जरूरी है। साफ हवा शरीर के लिए अमृत है। जैसे तुम स्नान करके बाहर से शरीर को प्रतिदिन साफ़ करती रहती हो वैसे ही स्वच्छ हवा से शरीर की सफाई की जा सकती है। तड़के सूर्योदय के पूर्व उठो और खुली जगह में कुछ देर तक खूब गहरे श्वास लो। साफ़ हवा को जितना अपने अन्दर खींच सको, नाक से धीरे-धीरे खींचो। और फिर धीरे-धीरे निकाल दो। फिर खींचो और फिर निकालो। इस क्रिया को करते समय मन में अनुभव करो कि स्वच्छ वायु तुम्हारे शरीर में प्रवेश करके उसके सम्पूर्ण विकारों को नष्ट कर रही है। प्रति दिन इस प्रकार की क्रिया करो तो तुम देखोगी कि तुम्हारे अन्दर नया जीवन आ रहा है; मन में उत्साह, शरीर में स्फूर्ति का सञ्चार होता है। फेफड़े मजबूत होते हैं; खून स्वच्छ होता है। आँतों तथा पाचन-यन्त्र को विशेष सहायता मिलती है। शरीर का आन्तरिक सफाई के लिए हवा के बाद स्वच्छ निर्मल जल दूसरी महत्वपूर्ण वस्तु है। प्रातःकाल उठकर मुँह हाथ धोकर एक ग्लास साफ़ ताजा जल पी जाओ। यदि नाक से पीने का अभ्यास कर सको तो बहुत ही अच्छा होगा। धीरे-धीरे अभ्यास करने से यह हो सकता है। तुमने देखा होगा कि नाली में जब कूड़ा-कचरा कहीं इकट्ठा हो जाता है तो जोर से पानी डालते हैं और वह बह जाता है। प्रातःकाल पानी पीने से भी यही लाभ होता है। इससे आँतों में इकट्ठा हुआ मल बाहर निकल जाता है। शौच साफ होता है। तबीयत प्रसन्न हो जाती है। इसी का नाम उषःपान है और उसे अमृतपान

वायुस्नान

उषःपान

के समान गुणकारी बताया गया है। उषःपान नाक से जितना लाभदायक होता है, मुँह से उतना नहीं, पर नाक से पानी पीना सबके बूते की बात नहीं। इसके लिए धीरे-धीरे अभ्यास करना चाहिए। पहले बहुत थोड़ा पानी लेकर खींचना चाहिए। शुरू में कुछ तकलीफ भी होगी पर अभ्यास से सब कुछ सरल हो जायगा। नाक से उषःपान करनेवाले को कभी जुकाम नहीं होता।

जैसे नाक से पानी खींचकर अन्दर पहुँचाया जा सकता है वैसे ही अभ्यास से गुदा-द्वारा भी पानी खींच कर आँतों में पहुँचाया जा सकता है पर यह बहुत कठिन है।

एनिया

इसलिए आँतों की सफाई के लिए आज-कल एनिमा लेने की प्रथा चल पड़ी है। बीच-बीच में एनिमा लेते रहने से आँतों में चिपटा मल निकल जाता है। जाड़ों में कुनकुने पानी का और गरमी में धूप में थोड़ी देर रखे पानी का एनिमा लिया जा सकता है।

पर शरीर की आन्तरिक स्वच्छता के लिए खान-पान, सोने, हर बात में संयम का पालन पहली शर्त है। गरिष्ठ, अनियमित और अनावश्यक भोजन से शरीर भर लेनेवाले लोग मृत्यु को निमन्त्रण देते हैं। जीभ-चटोरी से बढ़कर शत्रु शरीर का दूसरा नहीं है। संसार में जितने आदमी भूखों मरते हैं उससे कहीं ज्यादा अधिक और अनुपयुक्त भोजन के कारण मरते हैं। हमारे यहाँ जिस भोजन को प्रायः स्वादिष्ट समझा जाता है और जिसके लिए बचपन से लालायित रहना हमें सिखाया जाता है वह स्वास्थ्य की दृष्टि से सबसे निकम्मा भोजन है। उससे शरीर में विष सञ्चित

संयम का महत्व

होता है। इसलिए तुम्हें हलका, जल्द हजम होने वाला भोजन करना चाहिए; ठीक समय पर सोने, खाने-पीने शौचादि की आदत डालनी चाहिए और साफ हवा तथा साफ पानी का अधिकाधिक उपयोग करना चाहिए।

शरीर की बाहरी स्वच्छता के लिए नियमित स्नान पहली बात है। जहाँ तक तुम्हारा शरीर बर्दाश्त कर सके, ताजे ठण्डे पानी से नहाना चाहिए; यदि शरीर दुर्बल हो तभी गरम पानी का उपयोग करना चाहिए।

स्नान

नहाने का मतलब बहुत ज्यादा पानी उँडेल देना नहीं है बल्कि शरीर के प्रत्येक अंग की सफाई है। शरीर में कहीं भी मैल न जमने पावे, यही स्नान का मुख्य उद्देश्य है। इसलिए शरीर को खूब रगड़ कर नहाना चाहिए। इससे, त्वचा (चमड़ी) मुलायम होती है और सारे शरीर में खून दौड़ने लगता है। आज कल नहाने के लिए साबुनों का प्रयोग बढ़ रहा है। वस्तुतः हमारे देश की जलवायु में शरीर में लगानेवाले साबुनों का प्रयोग विशेष अवस्था में ही किया जाना चाहिए। अधिकांश साबुन त्वचा (चमड़ी) की मुलायमियत को नष्ट कर देते हैं। आज कल साबुनों के रंग-रूप और सुगन्ध के अनुसार इनका महत्व बढ़ रहा है। लोग खुशबू को देखते हैं; चमड़ी को वह हानि पहुँचाता है या नहीं, इसकी ओर लोगों का ध्यान कम ही जाता है।

पहले समय में, जब साबुनों का प्रचार नहीं था या बहुत कम था, हमारे यहाँ मैल दूर करने के दूसरे साधनों एवं सामग्रियों का आश्रय लिया जाता था जैसेः—

सफाई के उपकरण

रीठे, बेसन, आँवला, मिट्टी, नाना प्रकार के

उबटन। इनका प्रयोग गाँवों तथा बहुत से नगरों में अब भी होता है। रीठे से कपड़े, विशेषतः ऊनी और रेशमी, खूब साफ होते हैं; बहुत-सी स्त्रियाँ सिर के बाल भी साफ करती हैं। बेसन से शरीर की मैल निकल जाती है और सिर के बाल साफ हो जाते हैं। गरमी के दिनों में सूखे आँवलों को भिगो कर और पीस कर लगाने से सिर के बाल साफ, मुलायम और काले होते हैं तथा सिर में ठण्डक रहती है। काली, करैली या मुलतानी मिट्टी से भी सिर के बाल खूब साफ होते हैं। उबटन कई तरह के होते हैं। आमतौर से पीली सरसों को भून कर और फिर पीस कर उबटन बनाया जाता है। इसमें सुगन्ध की चीजें भी मिलाई जा सकती हैं। कच्चा दूध, घी और मैदा मिला कर भी उबटन बनाया जाता है, पर धनिक लोग ही इससे लाभ उठा सकते हैं। पद्मपत्र, लोध और अर्जुन का फूल तीनों को पीस कर देह में लगाते हैं। इससे शरीर की बदबू जाती रहती है। तिल, सरसों, दारुहल्दी, दूध और गोरोचन को बराबर-बराबर लो और कूट-पीस कर लगाओ। यह शरीर को न केवल स्वच्छ, बल्कि सुगन्धित भी, करता है। पीली सरसों और तिल दूध के साथ पीस कर मुँह में लगाने और साफ करने से मुँह की चमक बढ़ती है। मुँह के काले दाग-धब्बों को दूर करने के लिए मैनसिल, पठानी लोध, हल्दी और दालचीनी बराबर-बराबर लेकर जल में पीस कर लगा सकते हैं। इस प्रकार के बहुत से उबटन हमारे यहाँ बनते थे और अब भी बनते हैं। इनसे चमड़ी मुलायम होती है और अनेक प्रकार के लाभ भी होते हैं जो साबुनों के प्रयोग से कभी

उबटन

प्राप्त नहीं किये जा सकते। पर जीवन में सुविधा और 'शार्टकट' (जल्दी का रास्ता) का महत्व बहुत बढ़ गया है। जिन चीजों को तैयार करने में जरा भी मेहनत पड़ती है उनको हम टाल देते हैं।

शरीर की सफाई केवल स्नान से ही नहीं पूरी हो जाती। दाँत, आँख, कान, नाक, जीभ, सिर की सफाई भी जरूरी है।

दातुन और मंजन

दाँतों के लिए प्रतिदिन दातुन करना चाहिए। नीम, बबूल और मौलश्री की दातुन बहुत अच्छी और लाभदायक है। नीम की ताजी दातुन से निकलने वाले रस में मैल काटने तथा कीड़ों को मारने की शक्ति है। बबूल की दातुन से जो रस निकलता है उससे दाँत की जड़ें मजबूत होती हैं तथा मसूढ़े दृढ़ होते हैं। मौलश्री की दातुन से भी दाँत मजबूत होते हैं। बट वृक्ष की जटाओं की दातुन हिलते दाँतों तथा मसूढ़ों के लिए बड़ी लाभदायक है। जो लोग नियमित रूप से दातुन करते हैं उनके दाँत मोती की तरह स्वच्छ रहते हैं। आजकल नागरिक जीवन से दातुनों का भी लोप होता जाता है और उनकी जगह दन्त-फेन (टूथपेस्ट), दन्त-मंजनों (टूथ पाउडर) तथा टूथब्रश का प्रचार बढ़ रहा है। हमारी मानसिक गुलामी का यह भी एक उदाहरण है। ताजे दातुनों का लाभ इन टूथ-ब्रशों से कहाँ मिल सकता है। उलटे इनमें कीटाणु पैदा हो जाते हैं तथा मसूढ़े इनके कारण कमजोर हो जाते हैं। अधिकांश दन्त-मंजनों तथा दन्त-फेनों में खड़िया मिट्टी तथा साबुन होने के कारण वे दाँतों के लिए हानिकारक होते हैं। इनमें पैसा भी नष्ट होता है और दाँत भी। अच्छा हो कि कन्याएँ दातुनों का नियमित प्रयोग करें। जिन

प्रान्तों में दातुनों का प्रयोग जितना अधिक है वहाँ के निवासियों के दाँत उतने ही अच्छे और स्वच्छ होते हैं। गुजरातियों के दाँत इसीलिए सुन्दर और मोती की तरह चमकनेवाले होते हैं। रेल की यात्रा में भी ये लोग दातुनों की व्यवस्था रखते हैं। और यदि दन्त-मंजनों का प्रयोग करना ही पसन्द हो तो घर पर बहुत थोड़े पैसों से अच्छा और लाभदायक दन्त-मंजन तैयार किया जा सकता है। बादाम का छिलका (जलाकर), काली मिर्च, सेंधा नमक और फिटकिरी इनको पीसकर रख लो। इससे दाँतों को लाभ भी होता है। कड़ुआ तेल और बारीक पिसा नमक मिला कर मसूड़ों पर प्रतिदिन रगड़ने से वे मजबूत होते हैं।

आँखों की सफ़ाई

आंख की सफ़ाई के लिए सुबह उठकर उनमें ठंडे पानी के छींटे दो। कभी-कभी त्रिफला के पानी से उन्हें धोओ। अंजन लगाओ। कान में तीसरे-चौथे तेल डालो और मैल निकलवा दिया करो। कान में तेल डालने से आंखों की ज्योति भी बढ़ती है। दातुन करते समय नाक को रोज़ साफ़ करो। जीभ तो दातुन के साथ साफ़ की ही जाती है। बालों के लिए धोकर उन्हें सुखाना तथा तेल डालना ज़रूरी है। बालों में कंघी करना इससे भी अधिक ज़रूरी है। नाख़ूनों को हमेशा काटती रहो। रूमाल साथ रखो।

कपड़ों की सफ़ाई

स्वास्थ्य के लिए कपड़ों की सफ़ाई भी आवश्यक है। कपड़े चाहे मामूली हों परन्तु स्वच्छ होने चाहिएँ। कपड़ों की सफ़ाई के लिए आवश्यकतानुसार रीठे, साबुन, सोडा आदि का प्रयोग किया जाता है। गरम कपड़ों

तथा सिल्क के लिए रीठे का पानी काम में लाओ। थोड़े रीठों को तोड़कर छिलकों को पानी में भिगा दो। दूसरे दिन थोड़ा गरम करके खूब रगड़ो, जब फेन निकलने लगे तो कपड़ों को उनमें डाल दो। घंटे भर बाद ख़ूब पछाड़कर साफ़ पानी में निखार लो और सूखने को धूप में डाल दो। साबुन से कपड़े धोओ तो एक बात का ख्याल रखो। कपड़ों में साबुन लगाकर तुरन्त कभी नहीं धोना चाहिए। इससे मैल नहीं कटती और साबुन व्यर्थ चला जाता है। साबुन लगाकर कपड़ों को दो घंटे छोड़ दो; सब से अच्छा तो यह है कि उन्हें थोड़ी देर धूप में फैला दो; तब धो डालो। इससे कपड़े खूब साफ़ होंगे और उनमें चमक भी आयेगी। जाड़े के दिनों में, जब पानी ठंडा रहता है, कपड़ों से मैल नहीं निकलती। गरम पानी में साबुन के पतले-पतले टुकड़े काटकर डाल दो। फिर उनमें कपड़े डालकर छोड़ दो। थोड़ी देर बाद धो डालो। धोने में भी इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कपड़ों में ज़रा भी साबुन न रह जाय।

रंगों की जानकारी

कन्याएँ और स्त्रियाँ प्रायः रंगीन कपड़े पसंद करती हैं इसलिए रंगों का थोड़ा-बहुत ज्ञान तुम्हें होना चाहिए। थोड़े ही अभ्यास से तुम्हें कपड़े रँगने की कला का ज्ञान हो सकता है। साधारणतः रंग दो तरह के होते हैं—१. कच्चा, २. पक्का। कच्चा रंग वह है जो पानी में धोने से छूटता जाता है। जो रंग कई बार की धुलाई में भी बना रहता है, छूटता नहीं उसे पक्का रंग कहते हैं। बहुत गहरा रंग चढ़ाने के लिए कपड़े पर दो बार पक्का रंग चढ़ाने की क्रिया की जाती है।

रँगने के लिए कपड़ा बिल्कुल साफ धुला हुआ और उजला होना चाहिए; उसमें तेल की चिकनाहट या दाग-धब्बे न हों। कपड़ा जितना साफ होगा उतना ही अच्छा रङ्ग उसपर चढ़ेगा। बाजार में तरह-तरह के रङ्ग मिलते हैं। आवश्यकतानुसार पानी के संयोग से इन्हें हलका या गाढ़ा कर लिया जाता है। ये रङ्ग प्रायः विदेशी होते हैं पर देशी रङ्ग भी घर में बनाये जा सकते हैं। यहाँ कुछ रङ्गों के बनाने की विधि लिखी जाती है।

कच्चे रङ्ग

गुलाबी : अपने देश में कुसुम के फूल मिलते हैं। रात को थोड़े (छटाँक डेढ़ छटाँक) फूल पानी में भिगो दो। सुबह दो-तीन बार उनको धो लो। कुसुम का हलका पीला रंग निकल जायगा। अब इस पानी को फेंक दो। आधा तोला सोडा लेकर ढाई तीन पाव पानी में घोल लो। अब कुसुम के फूलों को इस पानी में डालो; १५-२० मिनट उसमें रहने दो, तब फूलों को निचोड़कर फेंक दो। फिर दो तीन खट्टे नींबू निचोड़ दो। अब कपड़ा रङ्ग लो। बाद में छाया में सुखा लो।

पीला : हल्दी के बारीक चूर्ण में पानी मिलाकर कपड़े रङ्गो। ज्यादा गाढ़ा करना चाहो तो हल्दीवाले पानी में फिटकरी का पानी मिला लो। बाद में साफ पानी में धोकर निचोड़ो और छाया में सुखा लो।

चम्पई : कपड़े को पानी में धो लो; फिर हल्दी के रङ्ग में रङ्ग लो। छाया में सूखने को फैला दो। जब सूख जाय तो कुसुम के फूलों के रङ्ग में नीबू का रस निचोड़ो और सूखे कपड़े को उसमें डालकर रङ्ग लो। अब निचोड़कर छाया में सुखा लो।

कपूरी : टेसू के फूलों के रङ्ग में कपड़े को रङ्गो। फिर नीबू का रस मिले पानी में कुछ देर तक कपड़े को डुबा रखो। अब निचोड़ कर छाया में सुखा लो।

पियाजी : कुसुम के रङ्ग वाले पानी में नीबू का रस मिलाओ और उसमें कपड़े को रङ्गो। निचोड़कर नीबू का रस मिले साफ पानी में कपड़े को डुबा दो। थोड़ी-देर बाद निचोड़कर छाया में सुखा लो।

गुलेनार : कुसम के रंग में नीबू का रस मिलाकर रंगो। फिर हरसिंगार के फूलों के रंग में नीबू निचोड़कर कपड़े को रँगो। बाद में धोकर छाया में सुखा लो।

पक्का रङ्ग

लाल : कुसुम के फूलों का गाढ़ा रंग रंगो। दूसरी बार फिर इसी तरह रंग बनाओ पर इस बार उसमें नींबू का थोड़ा रस निचोड़ दो। इस नीबू मिले रंग को बड़े बर्तन में, कपड़े सहित, हलकी आँच पर चढ़ा दो। जब खूब गरम हो जाय तो उतार कर लकड़ी के सहारे कपड़े को उलट-पुलट करो। इसी प्रकार कपड़े को तीन बार रँगो। तीसरी बार रँगकर फिटकिरी के पानी में कपड़े को डुबा लो, और बाद में निचोड़कर सुखा लो।

गुलाबी : थोड़ा (लगभग आधा या पौन छटाँक) साबुन के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर डेढ़ सेर गरम पानी में घोलो। जब घुल जाय तो कपड़े को अच्छी तरह उसमें सौंद लो। फिर उसी पानी में निचोड़कर बिना धोये सुखा लो। अब एक बर्तन में लगभग पाव सेर पानी लो। उसमें आध छटाँक फिटकरी का चूरा और पाव भर मजीठ का चूरा डालकर पकाओ। जब पकने

लगे तो कपड़े को डाल दो; आँच धीमी कर दो और कपड़े को लकड़ी या सँडसी के सहारे उलटती पुलटती रहो जिससे जल न जाय। घंटे भर बाद कपड़े को उतार कर निचोड़ लो। फिर पाँच सेर पानी में एक छटाँक सोडा मिलाकर खौलाओ और उस पानी में कपड़ों को आध घंटे तक डुबो रखो। फिर निचोड़ कर सुखा लो।

जोगिया : आध छटाँक हरा कसीस पाँच सेर खौलते पानी में घोलो। जब रंग मिल जाय, उतार लो। कपड़ों को उसी में डालकर देर तक उलट-पुलट करो कि रंग खूब अच्छा और एक सा चढ़ जाय। फिर निचोड़ लो। फिर आधी छटांक खाने का बना हुआ गीला चूना थोड़े पानी में रगड़कर घोलो। इसमें और पानी मिलाकर पाँच सेर बना लो। दूध सा हो जायगा। अब इसी में उस कपड़े को अच्छी तरह सौंदो। बाद में निचोड़कर हवा में फैला दो। आध घंटे बाद साफ़ पानी से धोकर सुखा लो।

तीमारदारी या परिचर्या

ऐसा कौन-सा घर है जिसमें लोग बीमार नहीं पड़ते। बीमारों की सेवा करने की कला का ज्ञान प्रत्येक लड़की को होना चाहिए। रोगी का कमरा साफ़सुथरा होना चाहिए। उसमें से सामान हटा कर दूसरे कमरे में रख दो। रोगी को मुलायम बिछौने पर लिटाओ। मच्छरदानी लगा दो। वहाँ शोर-गुल न होने दो। यदि बीमारी ऐसी हो कि डाक्टर ने उठना बैठना मना किया हो तो इसका ख्याल रखो कि रोगी को किसी तरह का श्रम न पड़े। ऐसी अवस्था में ज्यादा बोलने मत दो। रोगी के सामने एक छोटे टेबुल पर फूलदान रखो

और उसमें रोज़ के ताज़े खिले रंगीन फूल लगाओ। अगर-बत्तियाँ जला दो। किसी आलमारी में केवल रोगी की दवाइयाँ, पथ्य, थर्मामीटर आदि रखो। नियमित समय पर शरीर का तापमान लो; नियमित समय पर दवा दो। मोह में पड़कर या रोगी के हठ करने से उसे कोई ऐसी चीज न दो जिसे चिकित्सक ने मना कर दिया हो।

याद रखो, दवा से ज्यादा महत्व परिचर्या या रोगी की सेवा-सुश्रूषा का है। तुम्हारा काम यह होना चाहिए कि हर तरह से रोगी को प्रसन्न रखो। आवश्यकता हो तो उसे कोई पुस्तक, उसकी रुचि के अनुसार, पढ़कर सुनाओ। रोगी में आशा का सञ्चार करना उसको नीरोग करने की पहली शर्त है।

इस प्रकार की अनेक बातें लिखी जा सकती हैं। विचार करने से तुम अपने आप उनका ज्ञान प्राप्त करती जाओगी। असल बात यह है कि तुम कभी मत भूलो कि समाज के जीवन में तुम्हारा महत्त्व लड़कों से कम नहीं है, तुम्हें उनसे कहीं अधिक आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य करना है।

बेटियो, संसार का भविष्य तुम्हारी मुट्ठी में है। तुम संसार को स्वर्ग बना सकती हो; तुम दुर्बल, पीड़ित, त्रस्त मानवता को आश्वासन दे सकती हो। तुम संसार को जिधर चाहो चला सकती हो। अमित शक्तियाँ तुममें सोई पड़ी हैं। उनको जगा लो; अपने को देखो, समझो और दृढ़ निश्चय कर लो कि तुम दुनिया को नरक न बनने दोगी और संसार की रचना के मूल में भगवान की जो इच्छा है वह तुम्हारे द्वारा पूर्ण होगी।